

Club Information

クラブインフォメーション

2015.10

〔特集〕

カルチャークラス
タップダンスが初登場!!

LHC Calendar

October 2015

1	木	やさしいタップダンス開講	16	金	金澤和枝コーチ ゴルフコース レッスン会 書道教室(第6期) フラワーショップ
2	金	金澤和枝コーチ ゴルフコース レッスン会 善プロ ゴルフ プライベートレッスン 書道教室(第6期) フラワーショップ	17	土	
3	土		18	日	善プロ ゴルフ プライベートレッスン フラワーショップ 短縮営業日
4	日	善プロ ゴルフ プライベートレッスン フラワーショップ 短縮営業日	19	月	
5	月	フランス語講座(初級 第13期)	20	火	善プロ ゴルフ プライベートレッスン 英会話教室(第15期)
6	火	善プロ ゴルフ プライベートレッスン 英会話教室(第15期)	21	水	はじめてのイタリア語講座(第7期) 絵手紙教室(第4期)
7	水	カルチャークラス フェイスリフティングボイス開講 はじめてのイタリア語講座(第7期) 絵手紙教室(第4期)	22	木	コントラクトブリッジ講座(入門 第8期)
8	木	コントラクトブリッジ講座(入門 第8期)	23	金	ハワイアンキルト教室(第2期) 金澤和枝コーチ ゴルフコース レッスン会 フラワーショップ
9	金	ハワイアンキルト教室(第2期) 金澤和枝コーチ ゴルフコース レッスン会 フラワーショップ	24	土	
10	土		25	日	フラワーショップ臨時休業 短縮営業日
11	日	フラワーショップ 短縮営業日	26	月	
12	月	短縮営業日	27	火	英会話教室(第15期)
13	火	英会話教室(第15期)	28	水	はじめてのイタリア語講座(第7期) フラワーショップ
14	水	はじめてのイタリア語講座(第7期) ポタニカルアート教室(第2期) フラワーショップ	29	木	コントラクトブリッジ講座(入門 第8期) コントラクトブリッジ講座(初級 第8期)
15	木		30	金	休館日
			31	土	休館日

通常営業日

10:00~22:30(ラウンジ フィガロ11:30~23:00)

短縮営業日(日曜・祝日)

10:00~20:00(ラウンジ フィガロ11:30~22:00)

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。次号2015年11月号は、10月25日発行予定です。

アクティブ系カルチャークラスがますます充実。 タップダンスが初登場!!

8月に開催された『タップダンス体験』では、ご参加された方々から大好評頂き、今回、カルチャークラスに仲間入りします。タップシューズを使って、リズムカルな音を出す独特のスタイルは、ボールルームダンスやフラダンスとは、かなり異なるダンスです。今回、ダンサーとしても活躍中の西村麻亜沙インストラクターに話をお聞きしました。



タップダンスインストラクター 西村 麻亜沙

——タップダンスのルーツについて教えてください。

タップダンスの由来には諸説ありますが、アイルランド移民と黒人から生まれたものが、アメリカで融合して出来たと言われています。昔アイルランドでは、木靴が用いられていたため、歩く度に音が出ていました。その後、革靴や銅で音を出す楽しさを追求したと思われる。一方で、黒人部族が儀式の際、リズムを自分の身体と足で表現する習慣がありました。どちらも1915年頃、タップス(靴の裏の金具)の出現により、融合し、現在のタップダンスのスタイルに近づいたとされています。黒人俳優でもありダンサーでもあったビル・ボージャングル・ロビンソンは、アメリカでタップの神様と呼ばれ、現在でも「ミスター・ボージャングル」の愛称で親しまれています。

現在では、様々なスタイルがあり、たとえばミュージカル映画や、ショーの一場面にあるような華やかな**シアタータップスタイル**、ライブハウスでミュージシャンとセッションしながら楽しむ**リズムタップスタイル**、路上での**パフォーマンススタイル**等があり、タップ人口も増えてきているように思われます。

——初めてでもタップダンスに参加出来ますか？

もちろん、参加出来ます。ダンスの経験が全くなく、タップダンスを始められる方も大勢いらっしゃいます。また柔軟性やリズム感も、全く関係ありません。体が硬くても、ダンスに触れた事が無くても、楽しめるのがタップダンスの魅力です。

——どのくらいの期間で、音楽に合わせて踊れるようになりますか？

音を鳴らすだけでしたら、タップシューズを履いた日から可能です。簡単なステップやゆっくりとしたテンポのステップでしたら、3ヶ月ぐらいで音楽に合わせて踊れるようになる方が多いようです。

——最後に当クラブの会員様に対して、一言。

「タップダンス」と聞くと、あまり身近なダンスとは言えず、気軽に始められる感じがしないと思います。また、腰や膝に負担のかかる大変なダンスといった印象をお持ちの方も多くいらっしゃいますが、基本から丁寧に習得すれば、そんな事はありません。

もちろん、すぐに、映画やミュージカルのダンスシーンのように踊れるようになるわけではありませんが、自分のペースでゆっくりと練習すれば、必ず楽しく踊る事が出来るようになります。音を出しながら踊る「タップダンス」を、皆様には是非ご体験頂きたいと思っております。

タップダンスの名作をもう一度!



- 1 ジーン・ケリー主演の『雨に歌えば』。アーサー・フリードが「巴里のアメリカ人」に次いで制作したテクニカラーのミュージカル。(1952年)
- 2 エレガントな踊りでジーン・ケリーと二枚看板で活躍したフレッド・アステア主演の『トップ・ハット』。(1935年)
- 3 テクニックやアクロバティックなパフォーマンスが見応えのある、グレゴリー・ハインズ主演の『タップ』。タップを愛しながらも、それに逆らい生きようとする男の葛藤と苦悩、夢を描く。(1989年)
- 4 タップシーンの名シーン満載の『ザッツ・エンタテインメント』。1929年に作られた「ハリウッド・レビュー」や「ブロードウェイ・メロディー」から、1958年の「恋の手ほどき」まで、75本のMGMミュージカル作品を中心に構成された作品。(1975年)
- 5 『座頭市』。時代劇史上に残る名作シリーズ「座頭市」を、世界的な人気を誇る北野武監督が大胆にリメイクした作品。(2003年)

——レッスンのカリキュラムを教えてください。
1回のレッスンで、前半は主に基本的なステップを練習していきます。ステップの種類は多数ありますが、タップダンスも基本がとて大切ですので、体重移動や身体の使い方から丁寧に説明致します。後半は、様々な音楽に合わせて踊る練習をします。
——どのような服装で参加すれば良いでしょうか？
動きやすい服装であれば何でも構いません。スカートやパンツスタイル等の指定もありません。
——タップシューズは初めから用意しなければなりませんか？
初めからタップシューズを用意する必要はありません。ダンススニーカー、ジャズシューズ、ダンスヒール、バレエシューズ等でも結構です。タップシューズの種類も豊富で、欲しいと思ったタイミングで購入されるのが良いでしょう。



西村 麻亜沙 Maasa Nishimura
幼少期よりクラシックバレエ、ジャズダンス等を習い始める。
大学より上京し、その後タップダンスに出会い穴田英明に師事。
学生時代より数多くの舞台、TV番組、CMダンサー、レビュー公演等に出演し
TVや舞台では振付指導も行っている。現在もダンサーとして活動しながら
TRB タップダンススタジオ、Studio VIEW、カルチャースクール等のインスト
ラクターとして子供から大人まで幅広く指導している。



ロペ倶楽部と千成ゴルフクラブ 1泊2日の2プレー(キャディー付き)

《お申し込み・お問合せは》

ご旅行費用 お一人様 ¥59,800(税込)

*募集人数 14名様限定

*専用バス、ロペ倶楽部ご宿泊(2名様1部屋利用)、ゴルフ2プレー(キャディー付)、

お食事(朝1、昼1、夕1)、アテンド同行費が含まれています。

*お一人部屋ご希望の場合は、¥2,160の追加となります(限定5部屋)

*詳細はパンフレットをご参照ください。

リバティヒルクラブフロントまたは、村谷・錦織までお気軽にどうぞ。

イベント企画：リバティヒルクラブ 旅行企画・実施：リバティヒルバケーション



ゴルフコーチ
錦織 立欣



クラブライフプランナー課
村谷 豊和

ラウンドレッスンも
ご用意しています!

ロペ倶楽部に泊まる!
秋の栃木路 エンジョイゴルフツアー

秋の栃木路でゆったりゴルフの旅はいかがでしょう?
名門・ロペ倶楽部と千成ゴルフクラブにてエンジョイプレー!
夜には満点の星と天然温泉が楽しめる「ロペ倶楽部」内のホテルへご宿泊頂きます。

貸切バスで往復楽々、
参加者募集中!

アクティブ系カルチャークラスがますます充実。

タップダンスが初登場!!

Feature
特集

カルチャークラス 「やさしいタップダンス」開講!!

2015年10月1日(木)よりスタート!

アクティブ系のカルチャークラスに、いよいよ「タップダンス」が登場します。

スポーツクラブでは、珍しいダンスプログラムです。

タップダンスを初めて習う方や初心者の方を対象とした、やさしいレッスンです。
ダンス経験者の方はもちろん、ちょっとチャレンジしてみようという方、大歓迎です。



日時▶毎週木曜日 17:15~18:30

会場▶2Fスタジオ

定員▶20名様

対象者▶タップダンス未経験者・初心者の方

料金▶12回 38,880円(税込) *有効期限6ヶ月

1回ごと 3,888円(税込)

インストラクター▶西村 麻亜紗

「タップダンス体験会」(8月6日開催)参加者の声

- 10代の頃に習っていたタップダンスを65年後に、このような機会が訪れるとは思いませんでした。とても楽しいひとときでした。レッスンを受けていた10代の頃に、気持ちが戻っていました。先生はやさしく、ステップを刻む姿も素敵な方でした。有難うございました。
- 音楽に合わせて、参加者全員で、ステップを刻むタップの音が、爽快でとても楽しかったです。
- 軽快なデューク・エリントンの曲に合わせてタップを踏む……長年の夢でした。今まで、沢山の映画や舞台を観てきた中で、タップは憧れに過ぎませんでしたが、今回、体験する機会を作って頂き、ワクワクする幸せな一時を過ごす事が出来ました。
- 初めてのタップダンスステップは、スニーカーでの体験でしたので、タップダンスシューズを履いて音を出してみたかったですね。簡単なステップで一曲通して踊る、達成感の得られる体験会でした。

~充実のアクティブ系カルチャークラス~

スポーツクラブでは稀有なレッスン
「ボールルームダンス」



レベルや種目別に3クラスを設定。あの映画の名シーンをイメージして、一度はチャレンジ。シャイな男性も大歓迎です。

3つのクラスでステップアップ
「フラダンス」



入門・初級・中級の3クラスで、初めての方でもご参加頂けます。ハワイアンソングに合わせて、優雅に踊れます。

憧れの「バレエ」に挑戦
最初は「バレエエクササイズ」から



バレエが初めての方は、「バレエエクササイズ」で、基礎を学びます。初心者はもちろん、以前習っていた方も再挑戦!!

2015年11月10日(火)~11月11日(水) 1泊2日



ロペ倶楽部天然温泉



ロペ倶楽部テラス



千成ゴルフクラブ



インストラクター **松本 彩**
 当クラブアテンド歴3年。ファイティングエクササイズインストラクター歴4年。笑顔と元気パワーで、楽しいレッスンを担当させて頂きたいと思えます。

参加者のお声

- 汗をいっぱいかいて、心身共にリフレッシュ出来るレッスンです。また、先生であり、アテンドでもある松本さんの、親しみやすく、とっても明るい人柄が反映された、楽しいクラスです。
- 松本インストラクターの笑顔から発せられる掛け声が力強く、音楽に合わせたパンチやキックの全身運動は、気持ちが良いです。肩甲骨や腹筋等、意識するポイントの指摘もあり、楽しくシェイプアップしています。
- 毎回、きついけれど、楽しくて、良く効くエクササイズです。
- エネルギー溢れる松本さん、夜遅い時間に関わらず、パワー溢れる1時間のクラスは楽しく、「良い汗」を沢山かかせて頂いています。教え方もとても丁寧で、最初にウォームアップらしい動きがあり、だんだんきつくなりますが、松本さんの笑顔に魅了され、あっという間に終了します。激しい動きが多いので、最後に、ストレッチをもう少しプラスして頂けると、更に充実するかなとも思います。
- 金曜日の2時から3時までの1時間のレッスンでは、ずっと音楽に乗って、体を動かしているので、気持ちの良い汗をかき事が出来ます。リズムカルな音楽に乗って、体の軸を意識した左右対称のボクシングのフォームをとりますが、とにかく背中が伸びる感じがします。松本インストラクターの人柄で、笑いありの和やかな雰囲気なクラスです。スッキリしますよ！
- 燃焼系のエクササイズなので、パーフェクトに動こうとすると、かなりハードですが、ストレッチをするより、肩の関節の動きが良くなるのが、気に入っています。パンチやキックはストレス解消になり、良い汗をかき事が出来ます。
- 次男を出産して運動をしなくなってしまう、この8年間のうちに、太りやすく、痩せにくい体質になってしまいました。駅まで走って通勤する事が出来なくなって、リパティヒルクラブに再入会しました。松本インストラクターの楽しいレッスンを受けるうちに、体力が付き、走ったり汗をかける様になりました。引き締まった身体になる様に、これからも続けたいです。レッスンの曜日を増やして頂けたら嬉しいです。

初中級 **フィットネスプログラム紹介**
ヨガ

ドージョー

60分 水 20時00分〜21時00分
 強度 ★★☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆



インストラクター **横山 未怜**
 パーソナルトレーナーやアクアビクスの資格を取得する。ヨガに興味を持ち仲間と共にヨガを学び、自分の内側や考え、ヨガ以外のことも深く教わり、全米ヨガアライアンス200(RYT200)を取得。パーソナルトレーナーの経験も活かしながら、フィットネスクラブ等で、ヨガや水泳等の指導を行っている。

参加者のお声

- ゆる～いヨガと思いきや、結構キツイプログラムです。
- ようやく横山先生のペースやテンポ(ゆっくり&ゆったり)にも慣れました(笑)。『身体の正しい動かし方』の説明は、とても参考になります。ゆっくりとYOGAの世界を楽しみたい方にオススメです。今後、横山先生らしい選曲にも期待しています。
- 夜のレッスンで、ゆったりとヨガの世界に浸れ、その日は熟睡出来ますよ。
- 横山インストラクターのレッスンでは、身体の動かし方の目的をきちんと説明して下さるので、より深くヨガに触れる事が出来ます。姿勢も良くなり、ストレス解消にもぴったりのレッスンです。
- 横山インストラクターのヨガを通じて、呼吸の仕方を意識するようになりました。

初中級 **フィットネスプログラム紹介**
ファイティング
エクササイズ

60分

金 14時00分〜15時00分
 月 20時40分〜21時40分

強度 ★★☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆

スタジオ

■ **どんなクラスですか？**

ダンスミュージックに合わせて、パンチやキックを組み合わせて行うトレーニングです。ステップ系の動きが多くあり、前後左右・上下の動きで、シェイプアップ効果が高まります。
 ◇ひねる運動(ウエスト引き締め)
 ◇屈伸・跳躍力運動(足のバネ・下半身の引き締め)
 ◇背筋・腹筋運動(上半身の引き締め)
 汗を沢山かき、ストレス解消にも効果的です。その日の体調や気分に合わせて、マイペースで参加頂けます。

■ **どんな効果が期待できますか？**

背中とお腹を中心とした全身運動が多く、上半身の引き締めにも有効です。また、カロリー消費も高く、体脂肪の燃焼も期待出来ます。体重を気にするより、痩せたい部分をどう引き締めるかを意識して行くと、効果的です。イメージを高めて武道の雰囲気慣れれば、ストレス解消にも繋がります。

■ **こんな方にオススメ!!**

- スタジオリッスン初心者の方
- 脂肪燃焼したい方
- 汗をかきたい方
- シェイプアップしたい方
- お腹周りの気になる方
- ストレス解消したい方

■ **どんな効果が期待できますか？**

『深い呼吸』を意識する事から始め、身体をほぐし、座ったポーズから立ちポーズ、バランスポーズ等を行います。気持ち良く、楽に受けて頂く為、身体の構造や足の向き等の説明も行います。足の裏や肩の位置等を変えるだけで、今まで気づいていなかったポイントが楽になります。頑張り過ぎは、アーサナのエネルギーがうまく回らなくなったり、呼吸が乱れる要因なので、無理のないプログラムを組んでいます。

■ **こんな方にオススメ!!**

どんな方にもおすすめ出来るレッスンです。身体が硬くても、全く問題ありません。ポーズをとる事や、身体を柔らかくする事だけがヨガではありません。呼吸法を通じて、身体の内側から気持ち良くさせ、スッキリさせる事もヨガの目的の一つです。

周りの事を気にせず、集中して自分の内面と向き合う事が出来ます。レッスンを通じて、少しずつストレスから解放され、自律神経を整え、姿勢が良くなります。呼吸が浅かったり、バランスが悪かったりしても、その事に気付くだけで、十分な効果が得られます。

第12回テニス男子ダブルス
クラブチャンピオンシップ

12回目を迎えるテニス男子ダブルスクラブチャンピオンシップ。勝利を手にする事だけではなく、お一人お一人が、試合を楽しんで頂ければ幸いです。

開催日時 2015年11月23日(月・祝)

10時~16時(バーティ)▼17時~20時

会場 リバティヒルクラブブルーコート

参加費 お一人様(テニス&バーティ) ¥8,640(税込)
お一人様(テニスのみ) ¥4,860(税込)

定員 先着12組24名様(最少催行人数6組12名様)
形式 総当たりリーグ戦の後、順位別トーナメント戦を行います。(参加組数により、変更する場合がございます)

※総当たりリーグ戦▼ノードバンテッジ

※順位別トーナメント戦▼1デユース有、2回目ノードバンテッジ

※お入でご参加の方は、テニスコーチ山下までご相談下さい。

締切日 2015年11月15日(日)

※詳しくはテニスコーチの山下にお問い合わせ下さい。



ミュージックイベント
JAZZ NIGHT in November

今回で第9回目となる「アナログレコード・ノンストップ・ミックスイベント」は、秋の夜長にぴったりの「ジャズ特集」をお送り致します。モダンジャズからフュージョン、クロスオーバーまで、幅広い選曲を予定しております。

また、特別ゲストに、インストゥルメンタル・ジャズバンド『scene369』を迎え、生演奏もお楽しみ頂きます。

当日はラウンジフィガロにて、スペシャルメニューをご用意致しておりますので、是非、ご家族・ご友人をお誘い合わせの上、ご予約下さい。

開催日時 2015年11月6日(金)

19時~ BLUENOTE・CTIAホールを中心

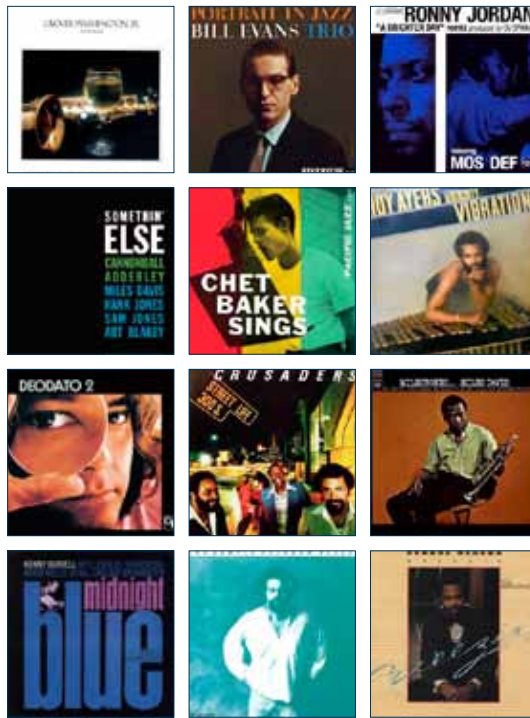
としたノンストップ・ジャズ・ミックス

20時~ 『scene369』によるジャズライブ

ラウンジ

参加費 ミュージックチャージ1,000円(税込)

※詳しくは、クラブライフプランナー課藤田まで。



《カルチャークラス》
フェイェスリフティングボイス

通常レッスンのボイスエクササイズだけでなく、歌唱法等の歌のレッスンの割合を増やしたカルチャークラスを10月7日(水)より新規開講致します。

通常レッスンに参加されている方だけでなく、コーラスグループに所属されていない方や、歌の好きな方にも、ご参加頂きたいプログラムです。

開催日時 毎週水曜日

10時15分~11時30分

会場 2階ドリージョー

講師 清水 由香

参加費 12回 38,880円(税込)

*有効期限 6ヶ月

1回 3,888円(税込)

定員 20名様

※詳しくはジムスタッフの齋藤まで、お問い合わせ下さい。



大好評につき、期間延長!!
初めてのオールハンドによる
痩身コース『モルフオデザイナー』

オールハンドによる痩身コースが新しく加わりました。新たに編み出した独自のマッサージテクニックにより、美しい流線型のボディラインを創り出すと共に、ボディを引き締めながら、リフトアップしていきます。海洋成分の働きにより、代謝を高め、毒素の排出を促すと同時に滑らかな美しい肌へと導きます。ジャスミンとオレンジの香りに包まれた、優雅なひとときをお過ごし下さい。

新コースを記念して、期間限定で特別価格にてご提供致します。是非、この機会にお試し下さい。

キャンペーン期間 10月29日(木)まで

●Aコース 60分コース ボディスクラブ+ボディマッサージ

通常 ¥13,500 ▼ キャンペーン価格 ¥11,610(税込)

●Bコース 90分コース ボディスクラブ+ボディパック(パート)

+ボディマッサージ

通常 ¥19,940 ▼ キャンペーン価格 ¥15,950(税込)

※詳しくはタッチスパセラピストにご相談下さい。



『コラーゲンフェイシャル
ハーブティープロ』を
サービス!!

入浴剤
『オリゴメールピュア』を
数量限定でプレゼント!!

タッチスパ
インディバ・フェイシャル

先月号の特集にて、ご紹介したインディバ・フェイシャル。タッチスパオリジナルのコースメソッドにより、お肌の表面はもちろん、表情筋や深部組織まで働きかける事が出来、リフトアップや小顔効果をご実感頂けます。さらに、高濃度ビタミンCの導入により、くすみ・色素沈着・毛穴の開きの改善、ハリや弾力の向上効果をご期待頂けます。

是非、この機会にお試し下さい。

キャンペーン期間 10月1日(木)~11月28日(土)

コース 90分コース

クレンジング↓インディバ↓高濃度ビタミンC導入

↓パック↓整肌

料金 通常 ¥16,200

▼ キャンペーン価格 ¥13,770(税込)

※詳しくはタッチスパセラピストにご相談下さい。



『コラーゲンフェイシャルハーブティープロ』を
サービス!!

エッセンシャルセラム
数量限定プレミアムコフレ

エッセンシャルセラムは、コラーゲンを生成する働きに着目した、真の肌弾力を取り戻すリフティング美容液です。今回、数量限定で、エッセンシャルセラムのプレミアムコフレを販売致します。数に限りがございますので、お早めに!!



通常価格 ¥20,000 ▶ 特別価格 ¥12,960(税込)

※ステムシリーズのサンプル(MTステムセラム)《MTステムクリーム》
《MTエッセンシャル・セラム》(各3枚)もプレゼント致します。

- 〔美容液〕 エッセンシャル・セラム(30ml)
- 〔リフトアップシートマスク〕 アクティブイト・マスク(シート1枚)
- 〔クレンジング〕 クレンジング・ジェル(50ml)
- 〔洗顔料〕 フェイシャル・フオアミング・ウォッシュ(50ml)
- 〔化粧水〕 ファーストステップ・ローション(30ml)
- 〔クリーム〕 コントアBクリーム(10g)

ラウンジファイガロ 高級肉フェア

食欲の秋が到来しました。ラウンジファイガロではA5ランクの和牛をはじめ、白金豚・大地鶏を使った肉フェアを開催致します。高級食材をリーズナブルな価格でご提供致しますので、この機会にご家族・ご友人をお誘い合わせの上、是非ご来店下さい！

開催日時 2015年10月23日(金)～25日(日)
17時30分～20時30分
会場 ラウンジ
定員 各回30名様(予約制)
メニュー

- 和牛ロースステーキとボン・ソフ
 - 和牛ロースの握り
 - 和牛フィレ肉のペッパーステーキ他
 - 大地鶏の唐揚げ
 - 大地鶏のチキンソテー
 - 大地鶏のタンドリーチキン他
 - 白金豚
 - 白金豚のロースステーキ
 - 白金豚の冷ドングルー他
- ※お問い合わせは、ラウンジファイガロまでお気軽に。



和牛フィレのペッパーステーキ



和牛フィレ肉のタルタルステーキ
大地鶏の唐揚げ

ラウンジファイガロ お子様メニュー

ラウンジファイガロでは、お子様に人気のメニューを2種類をご用意しております。ご家族でご利用される際には、是非、ご来店下さい。

※お料理の内容は、イメージです。季節や仕入れの状況により変わります。
※お問い合わせは、ラウンジファイガロまでお気軽に。
※3歳未満のお子様は、保護者の方のご同伴にて、スイートルームでの利用とさせていただきます。



お子様カープレート
¥1,980(税込¥2,134)

お子様アンパンマンプレート
¥1,980(税込¥2,134)



プールでのご遊泳の際は、コース内では右側通行をお守り下さい。
また、すれ違う際は、十分に注意しながら、ご遊泳下さいませよう、お願い致します。

プールコース内 右側通行のお願い

ジムエリアを安全にご利用頂く為、トレーニングシューズを必ずお履き下さいます様、お願い申し上げます。



ジムエリアでの裸足の歩行禁止のお願い
現在、ロッカールームからジムエリアまでを、裸足で歩行されている方が、大勢見受けられます。
スタジオ・ドージョーを除くジムエリアでは、安全上及び衛生管理上、裸足でのご利用・歩行は固くお断りしております。
また、バレエシューズ、スリッパ、サンダル等の薄手のお履物もご遠慮下さい。
ジムエリアを安全にご利用頂く為、トレーニングシューズを必ずお履き下さいます様、お願い申し上げます。

SUNDAY'S SPECIAL

STUDIO 10:20~11:20

話題のレッスンもいち早く取り入れた、毎週日曜日のスペシャルレッスンです。

10/25 ライフキネティック

講師 ▶ 黒山紀子
(ライフキネティック公認トレーナー)



脳トレをプラスした、新しいフィットネス!!

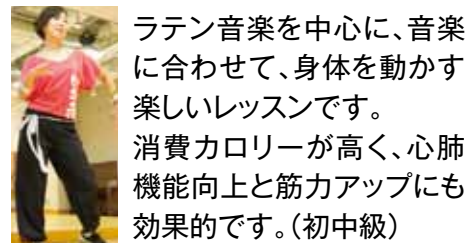
年齢や体力に関わらず、誰でも出来る簡単な動きを通じて、脳に刺激を与える、**運動+脳トレエクササイズ**です。

ドイツ・ブンデスリーガ・サッカーチームのドルトムントをはじめ、数多くのアスリートが取り入れて、パフォーマンスを向上させている話題のプログラムです。

動体視力の向上、反応速度の向上だけでなく、メンタルヘルス向上やストレスの解消、仕事の能力向上、記憶力低下予防にも有効です。

10/4 ズンバ

講師 ▶ 吉村祥子



ラテン音楽を中心に、音楽に合わせて、身体を動かす楽しいレッスンです。
消費カロリーが高く、心肺機能向上と筋力アップにも効果的です。(初中級)

10/11 ボール&ストレッチ

講師 ▶ 杉田 欣也



ギムニクボールを使って、普段使わない筋肉を刺激し、身体をほぐしながらシェイプします。人気のレッスンをサンデーズスペシャルで体験しましょう。(初級)

10/18 ショーステージジャズ

講師 ▶ 朝純真世



ショー独自のエクササイズで、綺麗な姿勢、スタイルアップを目指します。
レビュースタイルのダンスも習得し、心身共にリフレッシュしましょう。(初級)

手ぶらで！みんなで！家族で！ 「期間延長」バーベキューフェア

ご好評につき、期間延長。さらに、10月以降ご予約の方に限り、平日限定で10%割引致します。

ファイガロが厳選した、新鮮で美味しい食材をご用意致します。皆様に準備して頂くものは、一切ございません。面倒な道具、食材の準備や後片付け、全てお任せ下さい。

是非ご家族、ご友人をお誘い合わせの上、夏から深まる秋へ移ろう季節を感じながら、バーベキューをお楽しみ下さい。

開催日時 2015年11月28日(土)まで

昼の部 11時30分～16時

夜の部 18時～22時

ラウンジテラス

料金 お一人様 ¥5,400(税込)

0～3歳まで無料/小学生以下半額

¥32,400(税込)以上のご利用から承ります。

完全予約制 3日前までにご予約下さい。

定員 1日2組(昼の部1組・夜の部1組)

メニュー ●お肉 // 牛ハラミ / スベアリップ / 特製スパイスチキン / エビ / ソーセージ / 和牛

ロース ●お野菜 // にんじん / かぼちゃ / 玉ねぎ / ナス / とうもろこし / ピーマン / 焼きそば

(肉・野菜付) ●ドリンク // 飲み放題(2時間制) ビール・赤ワイン・白ワイン・日本酒・カクテル各種ソフトドリンク

※詳細は、館内掲示またはパンフレットをご覧ください。

※お申し込み・お問い合わせは、ラウンジファイガロまでお気軽に。

