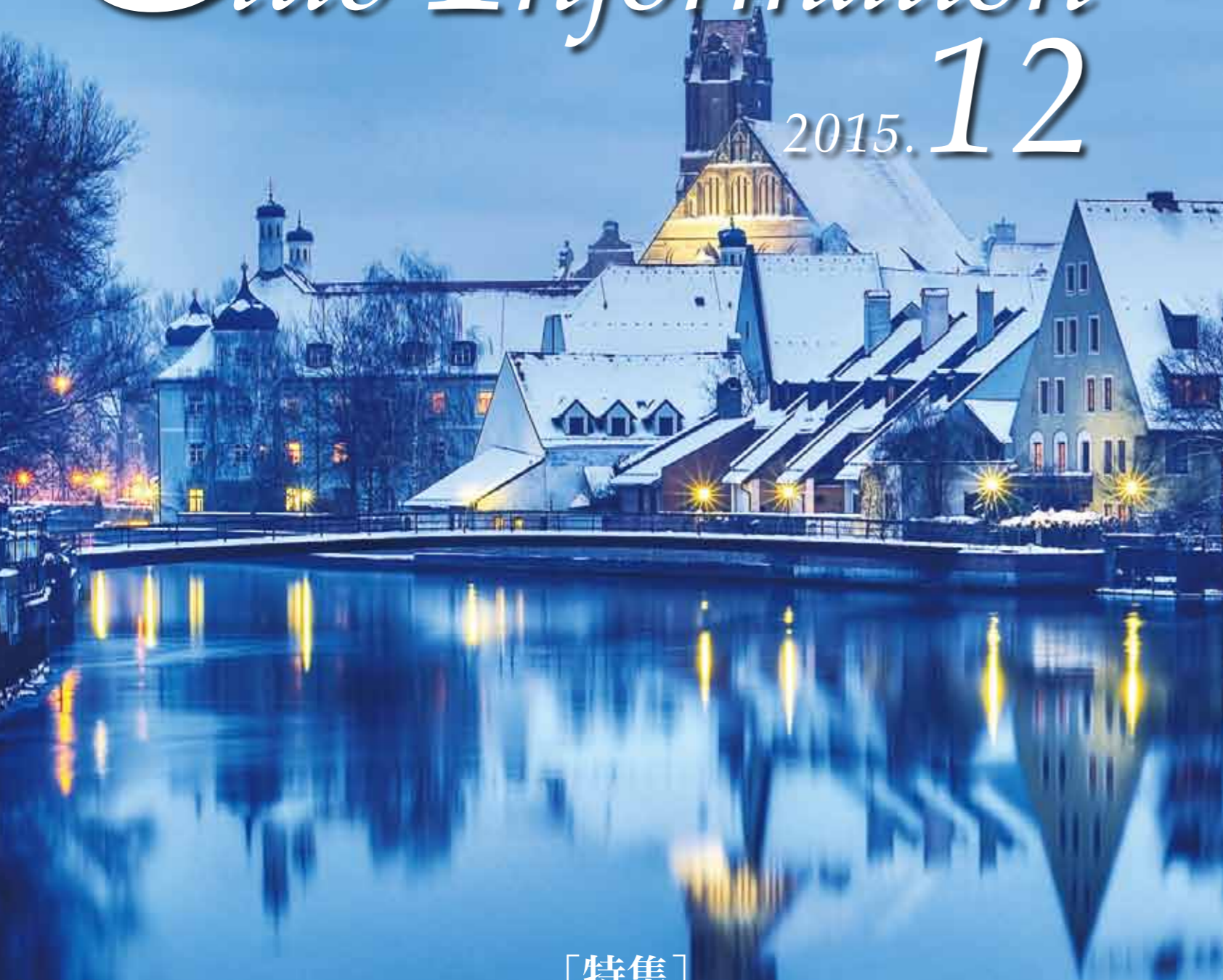


Club Information 2015.12

クラブインフォメーション



[特集]

『相撲の心でつくる、美しい体』
シコアサイズで、骨盤の歪みを解消!!

1	火	歴史講座体験会 ラウンジ フィガロ臨時休業	19	土	クリスマスパーティ2015
2	水	絵手紙教室(第5期) ラウンジ フィガロ臨時休業	20	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
3	木	コントラクトフリッジ講座(入門 第8期) コントラクトフリッジ講座(初級 第8期)	21	月	フランス語講座(初級 第14期)
4	金	やさしい水彩画教室(第1期) 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7期) フラワーショップ	22	火	英会話教室(第17期) 善プロ ゴルフ プライベートレッスン
5	土		23	水	フラワーショップ 短縮営業日
6	日	第7回LHV NAVIセミナー 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	24	木	
7	月	フランス語講座(入門 第15期)	25	金	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
8	火	英会話教室(第17期) 善プロ ゴルフ プライベートレッスン	26	土	
9	水	はじめてのイタリア語講座(第8期) フラワーショップ	27	日	フラワーショップ 短縮営業日
10	木	コントラクトフリッジ講座(入門 第8期)	28	月	
11	金	ボタニカルアート教室(第3期) 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	29	火	特別短縮営業日
12	土		30	水	年末年始休館日
13	日	フラワーショップ 短縮営業日	31	木	年末年始休館日
14	月	フランス語講座(初級 第14期)	1	金	年末年始休館日
15	火	英会話教室(第17期)	2	土	年末年始休館日
16	水	絵手紙教室(第5期) はじめてのイタリア語講座(第8期)	3	日	特別短縮営業日
17	木		4	月	通常営業日
18	金	やさしい水彩画教室(第1期) 金澤和枝コーチ ゴルフコース レッスン会 書道教室(第7期) フラワーショップ			

- 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)
- 特別短縮営業日(年末年始) 10:00~18:00(ラウンジ フィガロ11:30~19:00)

年末年始休館日のお知らせ
2015年12月30日(水)~2016年1月2日(土)は、年末年始休館日とさせていただきます。
また、2015年12月29日(火)と2016年1月3日(日)は、特別短縮営業日とさせていただきます。
2016年1月4日(月)より、通常営業致します。

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。次号2016年1月号は、12月25日発行予定です。

表紙の写真: Landshut(ランツフト/ドイツ)

特集

「相撲の心でつくる、美しい体」

シコアサイズで、骨盤の歪みを解消!!

個性的なレッスンを数多く取り入れている当クラブのフィットネスプログラムの中でも、とりわけ異色な存在が、『シコアサイズ』。相撲の「四股しこ」を基本に、貴乃花親方と二年以上かけて考案・開発された内田英利インストラクターに、レッスンについて伺いました。

ドージュヨ

45分

火

16時00分〜16時45分

強度

★★★★★

難易度

★★★★★



シコアサイズインストラクター 内田 英利

股関節周辺の筋肉を鍛え、腰痛や骨盤の歪みを解消する独創的なレッスン

シコアサイズとは、どんなエクササイズですか。
心身を鍛える上で最高のトレーニング「四股しこ」の動きを基本として、股関節周辺を鍛えるエクササイズです。老若男女問わず、どなたでも簡単に出来る点も、大きな特徴です。

シコアサイズを考案・開発した経緯を教えてください。

貴乃花親方が、相撲の「四股」を自分流にアレンジした体操を、メディアで初めて発表したのが、2009年。テレビや雑誌で話題となり、『相撲の心でつくる、美しい体「貴流心気体」』（扶桑社）が発行されました。

その後も、「貴流心気体」を教えるという要望が多くの方から寄せられました。そこで、2010年、この「貴流心気体」を体系化したメソッドを開発するプロジェクトが発足しました。

そして、貴乃花親方と1年以上を費やし、四股を基本にした新しいエクササイズ「シコアサイズ」を作り上げた訳です。

相撲を取り入れており、女性でも参加出来ますか。

相撲の所作を取り入れています。決して、大胆なポーズを取ったり激しく動いたりするエクササイズではありません。もちろん、女性の方も参加出来ます。実は、参加者のほとんどが女性なのです。

レッスンの流れを教えてください。

シコアサイズは45分間のプログラムです。レッスン中は、それぞれのパートが終了した後、水分補給等の休憩を設けながら行います。

どのような服装で、レッスンに参加すれば良いですか。

他のフィットネスプログラム同様、運動し易い服装で結構です。

相撲の要素を取り入れているからといって、特別なウェアは、必要ありません。

どのような効果がありますか。

- ① 股関節周辺の筋肉を強くし、体幹が鍛えられ、転倒予防に効果的。
- ② 腰痛や骨盤の歪みを解消。
- ③ 姿勢が良くなり、深い呼吸が身に付く。
- ④ 脚の衰えを防ぎ、脂肪を燃焼し易い体質に改善。
- ⑤ 肩こりや四十肩・五十肩・冷え性に効果的。

どのような方に、参加して頂きたいですか。

- ① 立つ・座る・歩く・階段を昇り降りする等、日常生活を楽にしたい。
- ② 基礎代謝を上げたい。
- ③ 健康寿命を延ばしたい。
- ④ スポーツパフォーマンスをアップさせたい。

最後に当クラブのメンバー様に対して、一言。

シコアサイズは、股関節周辺を鍛える最良のトレーニングです。「股関節周りを強くしたい」「体幹を鍛えるキツカケを作りたい」という方にオススメです。

ゆっくりとした動きの中に、股関節周りとお腹周りが強くなるプログラムが凝縮しています。想像以上の効果が、体感出来ると思います。

内田 英利（うちだ ひでとし）

- 1971年生まれ。茨城県出身。日本大学卒業後、立命館大学に進学。
- 立命館大学在学中に運動生理学等を学び、その後、米国の栄養学修士課程を修了。現在は、女性や高齢者向けの生活習慣病予防プログラムの開発、フィットネストレーナーの育成、生涯フィットネスに関する講演や運動指導等を行う。
- 日本成人病予防協会認定講師、健康管理士一般指導員、全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会（NESTA）認定講師、健康運動指導士。
- 大相撲の貴乃花親方との共同開発プログラム「シコアサイズ」を開発。株式会社フィットネス・ゼロ代表取締役。
- パーソナル・フィットネススタジオ「コア・フォレスト」運営責任者。
- フルマソン歴14年。ベストタイムは2時間45分01秒。

レッスンの流れ(1レッスン45分)



イニシャル シコアサイズ I

両脚を肩幅よりやや広く開き、股関節周りを中心に内腿、お尻、肩甲骨周りを、ゆっくりとした動きで刺激します。(約10分)

基本ポーズ

基本ポーズを確認します。



イニシャル シコアサイズ II

座った状態や立った状態で、お腹周りの体幹部を刺激します。(座った状態で約7分、立った状態で約3分。合計約10分)



メディテーション

仰向けの状態で呼吸を深く繰り返し、身体全体をリラックスします。(約5分)

アンダンテ シコアサイズ

イニシャル シコアサイズよりも、やや強度・回数を増やして、股関節周りを更に刺激します。(約10分)

『ヘビーハンズII』参加者のお声 (50音順)

- 知人の薦めで、入会当初より参加させて頂いております。ダンベルによる筋力トレーニングと有酸素運動、脳トレもあり、最後はストレッチの1時間。大汗かいた後は、毎回スッキリです。
- 黒山先生のヘビーハンズは、レッスン内容の質が高いので、毎回心身共に大満足しています。私は、レッスンを始めて3年になりますが、参加者の殆どの方が、何年も続けていらっしゃいます。
- 色々な重さのダンベルが用意されており、その日の体調に合わせて、重さを変えられるので、無理なく続ける事が出来ます。憧れの黒山インストラクターのレッスンから、パワーを貰い、心身共にリフレッシュしています。
- 黒山インストラクターとは、もう30年近くお付き合いをさせて頂いており、全幅の信頼を置いています。何しろ、勉強・研究熱心で、研修会等で得てきた知識を、まずご自身で研究してみてから、良い所を私達に伝授して下さいます。クラスでは、今、どこを意識してストレッチやエクササイズをしているのか、必ずアドバイスしてくれます。年齢が上がれば上がるほど、必要性が高まる「スクワット」をこのレッスンでは、数多く行います。また、ダンベルを円運動でトレーニングする事によって、可動域は格段に広がり、良い事ばかりのクラスです。
- 一週間の生活には、無くてはならないクラスです。レッスン中に、筋肉について、細やかに注意点を説明して下さいるので、ウェイトの遠心力を無駄なく使い、全身の筋肉を伸ばし、また、鍛える事が出来ます。
- 毎週楽しみに参加しています。ダンベルで軽い負荷をかけ、全身運動を行う、とても良く考えられたプログラムだと思います。体幹や筋肉の使い方、正しい姿勢等が分かってきた気がします。苦手な脳トレもあり、私にはこれからも必要なクラスです。
- 1時間を通して身体を動かす事で、筋力アップに効果のあるプログラムだと思います。準備運動の後、ダンベルを持って、様々な動きをしますが、強度は自分で加減出来るので、体幹を意識する事で、より効果が上がると思います。筋力や持久力を付けたい方には、特にお薦めのプログラムです。
- 黒山インストラクターの爽やかで、メリハリの利いたテキパキとした指導。そして、身体能力を高める為のエクササイズが、無理なく構成されている楽しい60分です。開講以来、毎週参加させて頂いており、その時のコンディションを体力・健康維持のパロメーターとして捉えています。継続する事で、体力が付いてきたように実感しております。リパティヒルクラブに、通い続けられるのも、黒山さんのレッスンが魅力的である点が、大きな理由の一つです。



※ヘビーハンズIIは、2015年12月より右記の時間帯に変更となります。

60分 水

10時20分～11時20分

定員22名

スタジオ

強度

★★★★★

難易度

★★★★★

30分 土

13時45分～14時15分

定員15名

スタジオ

強度

★★★★★

難易度

★★★★★

フィットネスプログラム紹介
ヘビーハンズI・II

インストラクター 黒山 紀子

神奈川県出身/東海大学体育学部卒。パーソナルトレーナー、健康運動指導士、整体師。5歳からバレエを始め、陸上・体操競技・エアロビクス・トレーニングコーチ、そして、スポーツ・フィットネスの道を歩み続け、指導歴は30年。『初代NHK体操のお姉さん』としても知られる。リパティヒルクラブでは、オープン当初から、インストラクター及びパーソナルトレーナーとして、活動。トレーニングや健康づくり等に関して、分かり易い指導を心掛けている。

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。

12月13日

絶大な人気を誇る黒山インストラクターの新たな取り組み
脳トレをプラスした、未来指向フィットネス!!
ライフキネティック

インストラクター ▶ 黒山 紀子 (ライフキネティック公認トレーナー)



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。
サッカー日本代表 香川真司も活躍しているドイツ・ブンデスリーガ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・反応速度の向上だけでなく、**ストレスの解消、メンタルヘルスや仕事の能力向上、記憶力低下の予防**にも有効です。

ヘビーハンズI (江連伯江インストラクター)

45分 火

11時30分～12時15分

定員20名

スタジオ

強度

★★★★★

難易度

★★★★★

- ストレス解消
- ぐっすり眠りたい
- 身体を思いっきり動かしたい
- 脂肪を燃焼したい
- 体力をつけたい
- ボディラインを引き締めたい
- 肩こり・腰痛を改善したい

■ こんな方にオススメ!!

脂肪燃焼効果が高く、**肥満の予防や改善に効果的**です。また、**酸素を取り込む力が高まり、呼吸が楽**になります。可動域が広がり、関節や筋肉の柔軟性が高まります。そして、ダンベルを使った、ひねりや回旋運動は、日常での正しい身体の使い方が身に付き、**肩こりや腰痛の改善**に繋がります。

■ どんな効果が期待出来ますか？

脂肪燃焼効果が高く、肥満の予防や改善に効果的です。また、酸素を取り込む力が高まり、呼吸が楽になります。可動域が広がり、関節や筋肉の柔軟性が高まります。そして、ダンベルを使った、ひねりや回旋運動は、日常での正しい身体の使い方が身に付き、肩こりや腰痛の改善に繋がります。

■ **どんなクラスですか？**
ヘビーハンズは、ダンベルを使用して、筋力・柔軟性・持久力・体幹を鍛える画期的な総合トレーニングです。
ヘビーハンズIIは、Iで習得した方を対象に、**トレーニングのバリエーションを増やしたクラス**です。
レッスンは、シンプルな内容ですので、運動習慣の無い方でも、ご自身のレベルに合わせて参加頂けます。
重さ1〜3キログラムのダンベルを持ち、腕に負荷を掛ける事で、効率良く運動量を増やします。心地良い汗をかき、心身共にリフレッシュ効果も高い点も特徴です。



『JAZZ NIGHT in November』

2015年11月6日(金)
ラウンジ

インストゥルメンタル・ジャズバンド
『Scene359』

ご参加された方々のお声

- ◆バンドのオリジナルの曲が大変良かった。
- ◆生演奏は心に響きますね。普段ジャズを聴く機会が無かったので、とても楽しめました。
- ◆素晴らしい演奏で、とても良いディナーとなりました。次回も楽しみにしています。
- ◆藤田さんの選曲は私にJUST FIT! バンドの実力も高く、サクソの方の人柄も魅力的でした。
- ◆是非、このバンドをリピートして欲しいです。
- ◆『星に願いを』の演奏が、とても素敵でした。
- ◆サクソのAKINAさんの笑顔と、メンバー皆さんの楽しそうな演奏を聴き、楽しい時間を過ごせました。

クラブライフプランナー 藤田 景

今回で第9回目を迎えるラウンジでのミュージックイベントは、『JAZZ NIGHT in November』と題しまして、秋の夜長にピッタリのJAZZを特集致しました。また、インストゥルメンタル・ジャズバンド『Scene359』による迫力ある生演奏も、お聴き頂きました。当日は、おかげさまで持ちまして、カウンター席まで満席となり、大勢のお客様にジャズをお楽しみ頂きました。ご来場頂きました皆様には、紙面をお借りしまして、改めて御礼申し上げます。今後も、ミュージックイベントを企画して参りますので、是非、皆様のご参加をお待ち申し上げます。

『第6回軽井沢リゾートマラソン』

2015年10月24日(土)~25日(日) 軽井沢



ご参加された方々のお声 (50音順)

- 紅葉が、とても綺麗でした。リバティヒルクラブのランニングチームの皆さんといつも練習しているお蔭で、楽しく走る事が出来ました。どうも有難うございました。
- 深く色づいた秋の軽井沢の街や別荘地区を駆け抜ける、この軽井沢ハーフマラソンは、気候も良く、毎年楽しみにしています。軽井沢の名店で、皆で明日の意気込みを語りながらのディナーや、レース後にお互いの健闘を讃え合うランチもまた格別です。
- 5回目の軽井沢ハーフマラソン。私にとって、外せない行事です。季節も良く、今回も素晴らしい紅葉を見ながら、綺麗な空気の中で、楽しく完走する事が出来ました。メンバーの皆さんと一緒に出場すると、より一層士気が上がり、頑張れます。

スポーツフィットネス課 齋藤 圭

今年は、例年より気温が下がる時期が早く、紅葉も少し終わりに近づいていたようですが、まだまだ見応えがあり、軽井沢の自然にたっぷり触れながら、マラソンを楽しんで頂けたと思います。

『第12回 LHCゴルフ クラブチャンピオンシップ』

2015年11月5日(木) 戸塚カントリー倶楽部



ご参加された方々のお声

- 初めて参加させて頂きました。大変楽しかったです。もっと多くの人に参加して頂きたいですね。女性の方も参加して頂ける様、宜しくお願い致します。
- 結果は掲載しても良いが、スコアは勘弁して下さい。(笑) 来年も宜しく願い致します。
- コースも最高、天気も最高。しかしながら、結果(スコア)は残念でした。来年も、是非、出場したいですね。
- とても楽しかったです。良いゴルフ場で出来るので、より多くのメンバーで、楽しくゴルフ出来たらと思います。
- 楽しいイベントでした。有難うございました。

クラブライフプランナー課 村谷 豊和

今回で12回目を迎えました『LHCゴルフクラブチャンピオンシップ』。名門コースで知られる『戸塚カントリー倶楽部』の西コース/OUTスタート。ラウンド当日は、天候に恵まれ、参加者の皆様には、白熱したプレーをお楽しみ頂けたと思います。また、ラウンド後の表彰式&懇親会も盛り上がりました。参加者の皆様、有難うございました。

最・新・情・報

【年末年始特別キャンペーン】
シークレットフェイシャル



特別特典



『シークレットスペシャルBOX』をさらに10%オフでご購入頂けます。

通常価格 ¥52,380
特別価格 ¥28,080
キャンペーン特別価格 ¥25,272

施術後に…
『0カフェインハーブティ』をサービス!

シークレットフェイシャルは、水分保持機能の低下、ハリ・弾力の低下、女性ホルモンのアンバランス等、加齢と共に低下する肌機能全てを活性化し回復させます。
また、独自の高質な香り、更なる深いリラクゼーションへと導きます。
キャンペーン限定の充実な内容で、お肌も心も満たされた『美心肌』(びじんはだ)へと誘う一時を、お過ごし下さい。

キャンペーン期間 2015年12月1日(火)～2016年1月29日(金)

●Aコース 90分コース

クレンジング+角質ケア+モデリングマッサージ+リフトアップパック+整肌+ヘッドスパ
通常 ¥21,600 ▼ キャンペーン価格 ¥17,280 (税込)

●Bコース 120分コース

背中アロマトリートメント+クレンジング+角質ケア+モデリングマッサージ+リフトアップパック+整肌+ヘッドスパ
通常 ¥27,000 ▼ キャンペーン価格 ¥21,600 (税込)

※詳しくはタッチスバセラピストにご相談下さい。

新設カルチャーークラス やさしい水彩画教室 ～入門・初級～

一回の講座で二枚を描く、初心者の方でも安心して取り組める、易しい教室です。
全8回の講座で、季節の花や果実をはじめ、風景画や、『いわさきちひろ』の世界を描きます。
講師は、童話・絵本の挿絵でも活躍されている YUJI氏です。

開催日 ①2015年11月20日(金)②12月4日(金)

③12月18日(金)④2016年1月15日(金)

⑤1月29日(金)⑥2月5日(金)

⑦2月19日(金)⑧3月4日(金)

開催時間 14時～15時30分(90分)

会場 ラウンジスイートルーム

参加費 8回 30,240円(税込)
1回 5,040円(税込)

定員 10名様

※画材レンタルは、別途1回540円(税込)。
※お申し込みお問い合わせは、フロントまで。



YUJI氏 フランスを中心に、20年余ヨーロッパで絵画の修行をしてきた経験のもと、デッサン・水彩画・油絵・アクリル画等を、基礎から分かり易く指導。また、童話・絵本の挿絵にも携わる。



稲本 隆司氏

《カルチャーークラス》歴史講座体験会 ～徳川15人の将軍とその治世～

新しいカルチャーークラスとして、『楽しく学ぶ日本の歴史』をコンセプトに、「歴史講座」の開講を検討しております。開講に先立ち、体験会を開催致します。

*

2015年は、徳川家康没後400年。家康から慶喜まで15人の将軍による、約270年の治世に起きた政治事件や社会の出来事、そして文化・芸能等を織り交ぜながら、教科書には出てこない秘話の数々を紹介致します。

講師は、『江戸東京博物館』のガイドをはじめ、『読売カルチャー 柏』で講師を務める稲本隆司氏です。

開催日 2015年12月1日(火)

開催時間 13時30分～15時(90分)

会場 ラウンジスイートルーム

参加費 1,080円(税込)

定員 15名様

※筆記用具をご用意下さい。
※お申し込み・お問い合わせは、フロントまで。

横浜発着ダイヤモンドプリンセス号で行く スペンシャルクルーズセレクト3コース

先月号で紹介させて頂きました、2016年に運航する横浜発着の『ダイヤモンドプリンセス号』のクルーズから、おすすめのコースをセレクト致しました。是非、皆様のご利用をお待ちしております。

《日本クルーズ人気のコース》
ぐるり北海道周遊と知床クルージング・サハリン10日間



6月24日(金)～7月3日(日)

	正規代金	会員様割引代金
内側	¥197,000	¥137,900
海側	¥209,000	¥146,300
バルコニー	¥309,000	¥216,300
Jrスイート	¥369,000	¥258,300

《クルーズの魅力堪能》
ハイサイ沖縄と台湾三都市周遊10日間



6月15日(水)～6月24日(金)

	正規代金	会員様割引代金
内側	¥197,000	¥137,900
海側	¥209,000	¥146,300
バルコニー	¥309,000	¥216,300
Jrスイート	¥369,000	¥258,300

《初めてのクルーズに最適》
気軽にショートクルーズ 長崎と韓国6日間



4月25日(月)～4月30日(土)

	正規代金	会員様割引代金
内側	¥97,000	¥67,900
海側	¥104,000	¥72,800
バルコニー	¥162,000	¥113,400
Jrスイート	¥217,000	¥151,900

※クルーズ代金(二人部屋を2名でご利用された場合、お一人様あたりの料金です。)別途、政府関連諸税を申し受けます。
※バルコニー及びJrスイートは、前方/後方のお部屋カテゴリーになります。早期予約割引特典との併用は出来ません。
※上記4つのお部屋タイプ以外をご希望の場合は、通常会員様割引の5%割引を適用させて頂きます。割引の重複はございません。
※その他のコースは、通常会員様割引の5%割引を適用させて頂きます。重複割引はございません。
※プリンセス・クルーズに関するパンフレットを、フロント横にご用意しております。ご自由にお取り下さい。
※お申込み・お問い合わせは、フロント、またはパティヒルバケーションまでお気軽にどうぞ。

限定販売 ローストチキン・パーティプレート

ラウンジフィガロでは、クリスマスシーズン限定で、大地鶏をふっくらと焼き上げたローストチキンに加え、パーティプレート2種を販売致します。

販売期間 2015年12月4日(金)～12月27日(日)

限定販売 先着50名様

※ご指定頂いたお時間にお作り致します。
※数に限りがございますので、ご予約はお早めに。
※お申し込み・お問い合わせは、ラウンジフィガロまで、お気軽にどうぞ。



パーティプレートA



パーティプレートB



ローストチキン	¥4,083(税込)
パーティプレートA	¥4,299(税込)
パーティプレートB	¥5,379(税込)
お得なセット	
ローストチキン+パーティプレートA	¥6,459(税込)
ローストチキン+パーティプレートB	¥7,539(税込)



2016年1月より、ジムカウンター及びアクアカウンターでの、タオルのお渡しは致し兼ねますので、予めご了承下さいませ、お願い致します。
ロッカールーム常備のタオルを、ご持参下さいませ、お願い申し上げます。

ジムカウンター及びアクアカウンターでのタオルお渡しについて

! **契約ロッカーのご利用時のお願い**
契約ロッカーの鍵を付けたままで、施設をご利用されている方がいらっしゃいます。盗難防止の為、鍵は付けたままにせず、必ず鍵をお閉めになり、ご利用時はご自身で管理頂きます様、お願い致します。
付けたままのロッカーキーを見つけた際は、スタッフが回収し、フロントでお預かり致しますので、予めご了承下さいませ、お願い申し上げます。(2016年1月より実施致します)

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。

12/6 シコアサイズ

うちだ ひでし
インストラクター ▶ 内田 英利



貴乃花親方の監修による、相撲の「四股」の動きを取り入れて股関節周辺を鍛えるトレーニングです。今月号の特集でも取り上げた、このユニークなレッスンをサンデー・スペシャルで、ご体験下さい。(初級)

12/13 ライフキネティック

くろやま のりこ
インストラクター ▶ 黒山 紀子



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。数多くのアスリートも取り入れている未来指向のレッスンです。皆様の熱いご要望にお応えして、今月も再登場です。(初級)

12/20 ファンエアロ

いがらし りょう
インストラクター ▶ 五十嵐 亮



初中級のエアロビクスを楽しみたい方に、オススメのスペシャルレッスンです。有酸素運動を中心に、ダンスと筋肉のコンディショニングを行います。後半は、音楽に合わせて、思いっきり身体を動かします。一緒に、ストレス解消しましょう。(初中級)

12/27 コアトレーニング

まえはた ゆきひろ
インストラクター ▶ 前畑 行宏



ストレッチポール、ミニボール、自重を使った、体幹トレーニングです。講師は、金曜日に開催している人気レッスン「骨盤ストレッチ」の前畑インストラクターです。懇切丁寧な説明で、初心者の方でも安心して、ご参加頂けます。(初級)

いよいよ開催間近!!

WORNELL JONES

ウォーネル・ジョーンズ
ベーシスト、ソングライター、シンガー、プロデューサー。スライ・ストーン、エディー・ヘンドリックス等と共演。1984年、ルーファスと共に初来日。現在東京在住。作曲、ライブ演奏、テレビコマーシャルや日本のトップアーティスト達と活動中。松田聖子・高中正義・織田哲郎・小比類巻かほる・trf・鈴木雅之等、コンサートツアーに参加多数。'99年モンレー・ジャズフェスティバル出演。現在、都内ライブハウスで自己のバンド等で活動中。



MAYO ASAZUMI

朝純 真世
幼少よりミュージカル等に出演、アメリカ、イギリス留学し、ミュージカル専門学校を首席で卒業。東京ディズニーリゾート、地方テーマパーク、ミュージカルや、イベントにダンスキャプテン、ダンサー、振り付け、シンガーとして出演。また、メインMC&ボーカル、ダンスキャプテンを兼任し、数多くのミュージカル・TV・CM・イベント・ショー等に出演。最近では、振付家として、プロダンサー、アクターを育成している。



残り席僅か!!
ご予約はお早めに!



※お料理はイメージです。

今年のクリスマスパーティーは、着席式ですので、ゆつくりとダイナーとショーをお楽しみ頂けます。
ダンスパフォーマンスは、サンデー・スペシャルで人気を博している「ショースタージヤズ」の朝純真世あきさみまじ氏が、バックダンサーを率いて登場します。
また、ミュージックライブでは、ベーシスト・プロデューサー等才能溢れるボーカリスト、ウォーネル・ジョーンズを迎えてのライブをお楽しみ下さい。モンレー・ジャズフェスティバル出演をはじめ、松田聖子等、国内外のトップアーティストとの共演多数の実力派シンガーです。
今回は、ピアノ・サクソフーン・バックコーラスの生演奏で、聖なる夜を盛り上げます。
また、ラウンジファイガロのシェフが腕によりをかけたフレンチフルコースもご堪能下さい。
ご家族だけでなく、日頃懇意にされているご友人の方々もお誘い合わせの上、ご参加をお待ちしております。お席に限りがございますので、お早めにご予約下さい。
日時 2015年12月19日(土)
開場 18時 開演 18時30分 終演 20時30分予定
参加費 一人様 ¥14,040(税込)
※小人も同額です。※3歳以下の方はご参加頂けません。
*フロントにて、参加費と合わせてお申込み下さい(現金・カード・チャージのいずれか)。お支払いがお済み次第、お席を確保させて頂きます。(お申込みのみ場合は、お席の確保は致しかねます。)
形式 着席式フレンチフルコース
ドレスコード セミフォーマル(ジーンズ不可)
定員 先着55名様限定
お申し込み締切日 2015年12月18日(金)
*ゲストの方もご参加頂けます。
*お申し込み・お問い合わせは、フロントまでお気軽にどうぞ。



Christmas Party 2015