Club Information クラブインフォメーション

2016.02

［特集］

全てのスポーツのパフォーマンスを飛躍的に高める!!
ボディメトリクス&ストレッチ

表紙の写真：美瑛（北海道）

LIBERTYHILL CLUB

LHC Calendar【営業カレンダー】 February 2016

1	月	小江戸 川越七福神巡り
2	火	英会話教室（第18期）
3	水	絵手紙教室（第5期） フラワーショップ
4	木	コントラクトブリッジ講座（入門 第9期） コントラクトブリッジ講座（初級 第9期）
5	金	善プロ ゴルフ プライベートレッスン 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 やさしい水彩画教室（第1期）
6	土	プロテイン試飲会
7	日	プロテイン試飲会 フラワーショップ 短縮営業日
8	月	
9	火	善プロ ゴルフ プライベートレッスン 英会話教室（第18期）
10	水	フラワーショップ
11	木	短縮営業日
12	金	金澤和枝コーチ ゴルフコース レッスン会 ハワイアンキルト教室（第2期） フラワーショップ
13	土	
14	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
15	月	フランス語講座（初級 第15期）
16	火	英会話教室（第18期） お江戸文化歴史講座（第1期）
17	水	はじめてのフラダンス体験会 絵手紙教室（第5期） フラワーショップ
18	木	コントラクトブリッジ講座（入門 第9期）
19	金	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） やさしい水彩画教室（第1期）
20	土	春を先取り!! フルコースフェア フラワーショップ
21	日	善プロ ゴルフ プライベートレッスン 短縮営業日
22	月	
23	火	善プロ ゴルフ プライベートレッスン 英会話教室（第18期）
24	水	フラワーショップ
25	木	コントラクトブリッジ講座（入門 第9期） コントラクトブリッジ講座（初級 第9期）
26	金	金澤和枝コーチ ゴルフコース レッスン会 ハワイアンキルト教室（第2期）
27	土	フラワーショップ
28	日	休館日
29	月	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）

フラワーショップ 営業日変更のお知らせ

毎週水曜日・土曜日 11:00～20:00

2月17日（水）より上記の営業日に変更させて頂きます。
皆様のご利用を心よりお待ち申し上げております。

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。次号2016年3月号は、2月25日発行予定です。

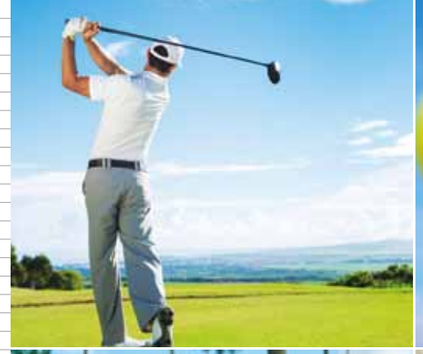
クラブインフォメーション 2016年2月号（2016年1月25日発行）
編集・発行 リバティヒルクラブ 〒152-0023 東京都目黒区八雲3-26-6 Tel. 03-5731-5731 Fax. 03-5731-5732 http://www.libertyhill.co.jp

Feature
特集

マシンを使用したマンツーマンプログラム ボディメトリクス&ストレッチ

全てのスポーツのパフォーマンスを飛躍的に高める!!

プログラム名変更 YAWARA⬇ボディメトリクス&ストレッチ



ジム
(スポーツフィットネス課)
リーダー
齋藤(さいとう) 圭(けい)

――ボディメトリクスとは?

もともとトップアスリート用に開発されましたが、一般の方も気軽に使用出来るストレッチマシンです。

自分で行うストレッチには、関節の可動域に限界が有ります。しかし、ボディメトリクスを使ってストレッチする事により、その可動域の限界が広がり、柔軟性を飛躍的に高める事が出来ます。

こうした理由から、**全てのスポーツにおいて、高いパフォーマスを引き出す**事が出来るのです。

また、**血流が改善される為、アンチエイジングや、生活習慣病の予防にも絶大な効果**を発揮します。

ボディメトリクスは、いつでも自由にお使い頂けますが、**より効果を高める為に、マンツーマンプログラム「ボディメトリクス&ストレッチ」**をお勧めしています。

当クラブのテニスコーチやゴルフコーチからも、絶大な支持を得ています。

――ボディメトリクス&ストレッチとは?

マンツーマン指導により、担当トレーナーが正しいフォームをサポートしますので、自分で行うより、効率的にストレッチの効果を高める事が出来ます。

30分コース▼ボディメトリクス+マットでのストレッチ
60分コース▼ボディメトリクス+ウェイトトレーニング+マットでのストレッチ

肩関節の可動域を広げる
肩こりの改善に効果的!

ソラシック・ライズ
Thoracic raise

胸部周辺の筋肉を伸ばす
正しい姿勢を確保し、美しいシルエットに!

ソラシック・エクスペンション
Thoracic expansion

柔軟性を高める開脚運動
骨盤周辺の調整や歩行改善に!

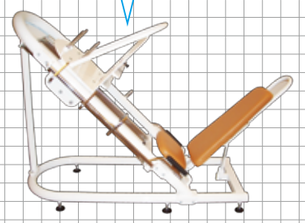
コクサ・エクスペンション
Coxa expansion

ボディメトリクス&ストレッチ ご利用者のお声

- テニス
  サーブのスピードが速くなりました。
- ゴルフ
  ◆腰のキレが良くなり、飛距離が伸びました。
  ◆無駄な力が抜けて、スウィングが振り切れるようになりました。
- 水泳
  バタフライが、泳ぎやすくなりました。
- 少しずつ、身体が柔らかくなっている事を実感しています。
- 肩や首の周りが柔らかくなり、肩こりと眼精疲労が改善されました。

※クラブインフォメーションのバックナンバーより

脚・腿の柔軟性を高める
膝の痛みの緩和 転倒・怪我の防止に!



レッグ・エクスペンション
Leg expansion

腰周辺の筋肉にアプローチ
柔軟性・弾力性を高め、腰痛を改善!

アーク・コクサ
Arc coxa

ボディメトリクス&ストレッチ、驚きの効果!!

- 猫背・肩こりの改善
- 腰痛・膝痛の改善
- 転倒/怪我の防止
- 柔軟性向上
- 代謝アップ
- 痩せやすい身体づくり
- 食欲回復
- 熟睡
- むくみ・冷えの改善
- アンチエイジング
- 生活習慣病の予防

ボディメトリクス&ストレッチ 担当トレーナー

《料金》 30分 3,240円(税込) 60分 6,480円(税込)

齋藤(さいとう) 圭(けい)

森(もり) 勇毅(ゆうき)

岡本(おかもと) 知子(ともこ)

斉藤(さいとう) 弘明(ひろあき)

松本(まつもと) 彩(さやか)

細川(ほそかわ) 彩衣子(さいこ)

LHC × 自由が丘クリニック 医療法人社団 喜美会

ヘルス&ビューティケアセミナー【第7回】

3Dリスクファクターチェックで予防ケア

定期的な健康チェックで、病気のリスクを軽減しましょう。

自由が丘クリニック様にご協力頂いている、本連載も第7回目を迎えました。
今回は、話題となっている「3Dリスクファクターチェック」について、掲載致します。

検査は5分程度で簡単に行えます。

- Step 1　身長、体重、性別、年齢をパソコンに入力します。
- Step 2　身体に付けた電極を通して、22パターンの微弱な電流を流します。
- Step 3　僅か5分で、全身の健康状態のスキャンが完了します。
- Step 4　3D画像、グラフ、数値等で計測結果を表示。血管年齢、心臓や内蔵の健康状態が分かります。

エレクトロセンサーを使用した『3Dリスクファクターチェック』は、**僅か5分程度の検査**で、現在の状態から、〝将来〟病気になる可能性のリスクを判断します。

その判定結果を基に、日頃の健康管理のアドバイスを行っていきます。

不足している栄養素は、点滴療法やサプリメントで補い、改善を目指していきます。

今の健康を将来も維持する為に、定期的な健康チェックを行い、病気になりにくい最良の身体づくりを目指しましょう！

エレクトロセンサーとは

もともとは、ロシアの宇宙飛行士の健康管理の為に開発された通電式の健診スキャナーです。

アメリカやヨーロッパでは、医療機器として認可されているもので、微弱な電流を身体に流し、体内の様子を3Dで映像化する事が出来ます。

画像を基に、将来のリスクを判定していきます。

自由が丘クリニック 理事長／医学博士　古山（ふるやま） 登隆（のぶたか） 氏

1回お試し料金　¥9,500（税別）
- 要予約
- ドクターの診察はありません。

超高濃度ビタミンC点滴　コースご優待

期間限定 2月28日㈰まで

多量のアスコルビン酸（ビタミンC）を直接体内に点滴し、
血中のビタミンC濃度を通常の10～100倍以上という超高レベルに上げる事で、
美白・アンチエイジング等の美容効果をはじめ、風邪等、様々な疾患の予防、機能改善を強力に促進します。

	5回コース			10回コース		
ハーフ(12.5g)	71,250円	▶67,687円	5%OFF	135,000円	▶114,750円	15%OFF
MAXハーフ(12.5g)	83,125円	▶78,969円	5%OFF	157,500円	▶133,875円	15%OFF
フル(25g)	95,000円	▶85,500円	10%OFF	180,000円	▶144,000円	20%OFF
MAXフル(25g)	106,875円	▶96,187円	10%OFF	202,500円	▶162,000円	20%OFF
グルタチオン	67,050円	▶60,344円	10%OFF			

※ご来院の際は、リバティヒルクラブの会員証をご提示下さい。　※表示料金は税別です。

◆ご予約・お問い合わせは、自由が丘クリニック 03-5701-2500（10:00～19:00）

My Favorite ～私のお気に入り～

第91回：女性会員 様

趣味のテニスをこれからも続けられる様、日頃から運動する事の大切さを実感されている女性会員様。

――ご入会からこれまでのクラブのご利用について、お聞かせ下さい。

入会して2年近く経ちますが、数年前までは、主人の仕事の関係で、10年以上にわたり、アメリカ・フランス・スイス等での海外生活をしていました。その際に、様々な国の方々と親睦を深める手段として、趣味のテニスがとても役立ちました。

帰国後も、テニスは続けていましたが、通っていたスポーツクラブの閉鎖に伴い、知人の紹介で、リバティヒルクラブに入会を決めました。学生時代の同級生が、数名メンバーである事を知り、とても驚きました（笑）。

現在は、折を見て、山下コーチのテニスレッスンに参加しています。ラケットの選び方等をはじめ、細やかな点まで、懇切丁寧に教えて頂いています。

――リバティヒルクラブでは、普段どのような運動をされていますか？

以前入会していたスポーツクラブでは、スタジオプログラムに参加した事が、殆どありませんでした。リバティヒルクラブでは、ファイティングエクササイズやズンバ、リトモス等のアクティブ系のレッスンを中心に参加しています。

特に、ダンス系のレッスンを通じて、音楽に合わせて身体を動かす事が、本当に楽しいと実感しています。

週1回の尾股トレーナーのパーソナルトレーニングでは、テニスを長く続けていく為の身体づくりに特化した体幹トレーニングを行っています。

――ご趣味等についてお聞かせ下さい。

現在、『東京都防災語学ボランティア』という団体に登録し、災害時に備えて、外国人の方々への通訳・翻訳の活動に参加しています。

これまでの海外経験を生かして、様々な国でお世話になった方々への恩返しを含め、今後も研修の参加や勉強を続けていきたいと思います。

――今後の目標は何でしょうか。

まずは、現在行っている運動をしっかりと継続して出来る様になる事です。

その上で、少しずつ他のダンス系のプログラムやプールのレッスンにも、挑戦していきたいですね。

趣味のテニスを中心に、トレーニングや様々なレッスンに参加されている女性会員様。
今後も、素敵なお仲間と充実したクラブライフを送って頂きたいと思います。
（インタビュー：クラブライフプランナー課　藤田　景）

*My Favorite*掲載のインタビューに、応じて頂けるメンバー様を募集しております。
フロントスタッフまで、お気軽にお願い致します。

初級

フィットネスプログラム紹介 美姿勢（びしせい）ストレッチ

ドージョー 45分 木 19時00分〜19時45分

強度 ★★☆☆☆

難易度 ★☆☆☆☆

■どんなクラスですか？

姿勢改善に有効なストレッチやエクササイズを行います。ストレッチポールやテニスボールを使って、筋肉や関節を刺激し、**本来あるべき美しい姿勢**に導きます。

また、正しいストレッチの基本も習得します。

普段のストレッチやトレーニングにも、活用出来るプログラム内容ですので、**レッスンを受けたその日から、ご自宅でもエクササイズする事が出来ます。**

美しい姿勢をテーマに絞ったストレッチで、肩こりや腰痛を改善しましょう。

■どんな効果が期待できますか？

歪んだ姿勢を正しい姿勢に修正する感覚を掴む事で、**身体が普段よりも軽く感じ**、筋肉を有効に使える様になります。

運動効果も高まり、**怪我や転倒防止**にも役立ちます。

■こんな方にオススメ!!

- **肩こりや腰痛にお悩みの方**
- 長時間のデスクワークやスマホの使用で、猫背気味の方
- 自己流のストレッチで満足出来ない方
- 何も無い所でよく転んでしまう方

インストラクター　高山（たかやま）　英士（ひでと）

フィットネスインストラクター歴8年目。フィットネスウェアブランド「LABODY」専属インストラクター。コンディショニングエクササイズXT29マスタートレーナー。2014年に、アジアフィットネスアイドルコンテスト優勝をはじめ、2015年ダンスフィットネスコンテスト準優勝。また、ジャパンルーキーコンテスト優勝等、数々のコンテストで入賞を果たしている。現在では、都内中心に、エアロビクス・ダンスエアロ・ステップラテンを指導。

参加者のお声

- テニスボールを使って、足の裏を刺激する方法を教えてもらい、足腰の疲れがとれてきました。足腰をしっかりトレーニングする事で、美しい姿勢も保てる様になればと思い、レッスンを楽しみに、毎週続けています。
- 「美姿勢」と名前が付いているだけあり、レッスン後も、自然と姿勢を意識する様になりました。
- 高山インストラクターのアクティブな「コンビネーションステップⅡ」とは、また違ったレッスンが受けられます。夜の時間帯で、ゆったりとストレッチを楽しむ事が出来ます。

初級

フィットネスプログラム紹介 はじめてエアロ

ドージョー 45分 水 15時00分〜15時45分

強度 ★★☆☆☆

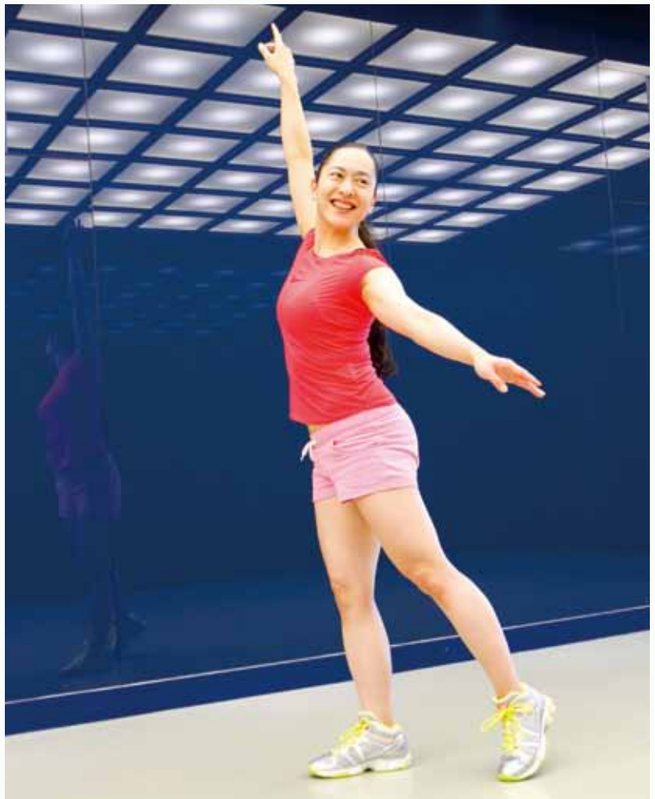
難易度 ★☆☆☆☆

■どんなクラスですか？

エアロビクスは、今日まで幅広く多くの方に親しまれているレッスンです。

「はじめてエアロ」は、エアロビクスを初めて受けられる方や、初心者の方を対象にした、分かりやすいクラスです。

年齢問わず、どなたでもお気軽に、ご参加頂けるプログラムです。



■どんな効果が期待できますか？

有酸素運動なので、呼吸循環器の機能を高める事が出来ます。

また、**柔軟性の向上**にも効果的です。

適度な疲労感と、爽やかに汗をかけ、気軽にストレス解消を図る事が出来ます。

■こんな方にオススメ!!

- **運動不足の方**
- エアロビクスが初めての方
- 激しい運動や、速い動きが苦手な方
- 身体の硬い方
- 気軽にストレス解消を図りたい方

インストラクター　森田（もりた）　さゆり

エアロビクスダンス認定インストラクター。フロアーエクササイズ指導員。スタジオエクササイズを中心とした、レッスン指導歴18年。

参加者のお声

- 森田インストラクターの動きに合わせて、身体を動かしていると、知らず知らずのうちに、調子が良くなってきます。まだ体験していないメンバーの方も、是非一度参加されてはいかがでしょうか。
- とても分かり易いレッスン内容です。自然な動きの中に、エアロビクスが取り入れられています。身体も温まります。
- 森田インストラクターの明るい掛け声で、楽しく運動が出来るクラスです。リズムに合わせて有酸素運動を行った後、ストレッチで身体の柔軟性を高めます。単純な様で、実はしっかり計算されたプログラム内容です。しかも、身体の負担が少ないので、どなたでも安心して参加出来るクラスだと思います。

New

新カルチャークラス開講!! 教科書には出てこないオモシロ お江戸文化歴史講座

2月16日(火)スタート!

昨年12月に開催された歴史講座体験会。大変ご好評頂き、カルチャークラスとして開講する事となりました。

歴史に興味のある方は勿論、興味の無い方や女性の方も大歓迎!! 目から鱗の教科書には出てこない歴史秘話の数々をご紹介します。

『浮世絵と歌舞伎に見る江戸の粋』等、江戸の文化・芸能・社会の話を織り交ぜながら、楽しく学ぶ講座です。

皆様のご参加を、お待ち申し上げております。

第1期開催日 ①2月16日 ②3月1日 ③4月5日 ④4月19日
開催日時 第1・3火曜日 13時30分～15時30分(120分)
会場 ラウンジ スイートルーム
料金 全4回分 17,280円(税込)(1回あたり4,320円)
1回参加分 5,940円(税込)
定員 10名様 ＊定員になり次第終了とさせて頂きます。
講師 稲本 隆司(いなもと たかし)氏
江戸東京博物館ガイド他、読売カルチャー京葉・柏 歴史講座講師

講師：稲本 隆司氏

＊座学4回に加え、外出して、稲本講師によるガイドツアーを数回開催致します。
【第1回ガイドツアー】 3月15日(火) 江戸東京博物館 ＊2回目以降未定
【参加費】 ◆ガイドツアーのみご参加の方 9,720円(税込)
◆座学全4回分をお支払いの方 8,640円(税込)
＊料金には、お食事代を含みます。 ＊交通費・施設入館料は、各自でご負担頂きます。

※詳しくは、フロントスタッフまでお問い合わせ下さい。

初心者大歓迎!

カルチャークラス やさしい水彩画教室 ～入門・初級～

昨年11月より開講した水彩画教室。まだ、ご存知の無い方の為にも、改めてご案内致します。

この教室は、1回の講座で1枚を描く、初心者の方でも安心して取り組める、やさしいクラスです。

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。

第1期(全8回)は、4回まで終了しておりますが、1回でもご参加頂けますので、お気軽にお申し込み下さい。

講師は、童話・絵本の挿絵でも活躍されているYUJI氏です。

開催日時 14時～15時30分(90分)
第1期開催日 ⑤1月29日(金) ⑥2月5日(金) ⑦2月19日(金) ⑧3月4日(金)
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年余りヨーロッパで絵画の修行をしてきた経験をもとに、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。

New

おまたせしました!!

カルチャークラス体験会 はじめてのフラダンス

メンバー様のご要望にお応えし、フラダンス未経験の方を対象にした体験会を開催致します。

講師は、人気の『初級クラス』を担当している菊井典子(きくい のりこ)インストラクターです。

もう一度、フラダンスを一から学びたい方も大歓迎。皆様のご参加をお待ちしております。

開催日時 2月17日(水) 17時15分～18時15分(60分)
会場 2階 ドージョー
参加費 無料
定員 20名様
インストラクター 菊井 典子(きくい のりこ)

※お申込み・お問い合わせは、ジムスタッフまで。

菊井 典子(きくい のりこ)インストラクター
2005年、師であるジェイン・ヨシエ・クウレイナニ(オアフ島・Hula Halau Na Opio O Koòlau所属)に出会い、師の《観る人に感動を》というフラに惹かれ、Hulaを始める。2009年、師の主催するHula Halau Na Hula O Ke Kai Maluインストラクターに認定され、HalauにてKeiki(子供)クラス、成人クラスを指導している。スポーツクラブにてフラダンスクラスを担当。

大好評

大反響のシコアサイズを週2回に増設

クラブインフォメーション2015年12月号で特集しました「シコアサイズ」。

相撲の「四股」(しこ)を基本に、股関節周辺を鍛える画期的なプログラムです。

内田英利(うちだひでとし)インストラクターが、貴乃花親方と一年以上かけて考案・開発し、当クラブでいち早く導入したレッスンです。

多くのメンバー様のご要望にお応えし、2月より、火曜日に加え、土曜日にもレッスンを増やす事に致しました。

是非、皆様のご参加をお待ち申し上げております。

内田 英利(うちだ ひでとし)インストラクター

開催日時 火曜日 16時～16時45分(45分)
土曜日 11時30分～12時15分(45分)
会場 2階 ドージョー
参加費 無料
インストラクター 内田 英利(うちだ ひでとし)

※お問い合わせは、ジムスタッフまで。

シーズン到来

的矢牡蠣食べ放題&ドリンク飲み放題プラン

今年初の牡蠣の季節が到来しました。ラウンジフィガロ一番人気のフェアのご案内です。

今回は、カキグラタンも加わりました。

スパークリングワインとシャブリも飲み放題です。

毎回多数の皆様にご利用頂き、満席が予想されますので、ご予約はお早めにどうぞ。

開催日時 3月17日(木)～20日(日)
17時30分～20時30分にご入場
90分間(牡蠣食べ放題・ドリンク飲み放題)
会場 ラウンジ フィガロ
料金 お一人様 ¥8,079(税込)
完全予約制 前日までにご予約下さい。
定員 各日30名様

メニュー
●三重県的矢産牡蠣(生ガキ／加熱可)
●スパークリングワイン／ワイン(赤・白・シャブリ)／ハイボール／カクテル(カシス・カンパリ・ジン)／日本酒／焼酎／コーラ／ジンジャーエール／オレンジジュース／グレープフルーツジュース／ウーロン茶
●3種のブリュスケッタ／シェフのラザニア又はごはん／本日の温かいスープ・温野菜サラダ・お味噌汁のいずれか／なめらかチョコレートムース／コーヒー／紅茶／ほうじ茶
※詳細は、館内掲示またはパンフレットをご覧下さい。
※お申し込み・お問い合わせは、ラウンジフィガロまで。

Event

【今年初のウォーキングツアー】小江戸 川越七福神巡り

毎年恒例となりました七福神巡り。

今回は、少し足を延ばして、小江戸 川越を訪れます。

川越市は、室町時代から七福神を祀る寺院が多く、江戸時代初期に天海僧正（てんかいそうじょう）によって、七福神としての位置付けがなされました。

それ以降、七福神巡りが庶民に流行しました。

現在も城下町のたたずまいを色濃く残す町並みを散策しながら、ご利益にあずかる、約6㎞とウォーキングツアーです。皆様のご参加をお待ちしております。

開催日時 2月1日（月）
10時　東武東上線「川越駅」改札前集合
13時　割烹「ささ川」にて昼食
14時30分　解散

場　所 埼玉県川越市
①妙善寺（毘沙門天）②天然寺（寿老神）③喜多院（大黒天）④成田山（恵比須天）⑤蓮馨寺（福禄寿神）⑥見立寺（布袋尊）⑦妙昌寺（弁財天）⑧お食事（川越市）

定　員 25名様（最少催行人数15名様）

参加費 5，400円（税込）
＊お食事代を含みます。お飲物は各自ご精算下さい。
＊交通費・朱印代は、各自ご精算下さい。

キャンセル料 2日前～前日▼半額　当日▼全額

申込締切日 2016年1月28日（木）

※お問い合わせは、ジムスタッフ齋藤圭までお願い致します。

プログラム名変更

「スイムⅠ」↓「初級スイム」「スイムⅡ」↓「初中級スイム」

1月より、「スイムⅠ」と「スイムⅡ」を分かりやすいプログラム名に変更しました。

「初級スイム」は、水に慣れる事から始めて、25ｍを泳げる様になる事を目指すクラスです。

また、「初中級スイム」は、25ｍ以上泳げる方を対象に、より綺麗に泳ぐ事を目標としたクラスです。

皆様のご参加をお待ちしております。

New

プール 新インストラクター 川合（かわい）美代子（みよこ）「初級スイム」・「プライベートレッスン」新設

●クロールで中央まで泳ぐと、呼吸が苦しくなる方
●足が沈んでしまう方
●腕がうまく回らない方

この様な悩みをお持ちの方、今年こそ、基礎からしっかり学び、楽に25ｍを泳げる様になりませんか。

また、指導歴20年を活かして、一人一人のレベルに合わせた、プライベートレッスンも行います。

レッスン開始日 2月2日（火）より

初級スイム
火曜日　17時30分～18時（30分）

プライベートレッスン
火曜日　18時15分～18時45分（30分）
木曜日　18時30分～19時（30分）
1回／3，780円（税込）

※お問い合わせは、ジムスタッフ齋藤圭まで。

Event

プロテイン試飲会

プロテインを飲むタイミングと効果は？

飲むタイミングは、トレーニング後が効果的です。

男性は、筋力を高め、腹筋や背筋等を引き締め、より男性らしい理想的な身体をつくります。

女性は、身体がムキムキになるイメージがありますが、そんな事は決して無く、体重を減らし、美肌や女性らしい身体のラインを作る手助けをします。「100％アイソレート・プロテイン」は、腸内環境を整え、アンチエイジングにも効果的です。

「トロピカルパンチ味」は、水で溶かすだけで、ジュース感覚で、気軽においしく飲める南国フルーツ風味です。

是非、試飲会で、品質だけでなく、味にもこだわった新しいプロテインをお試し下さい。

開催日 2月6日（土）・7日（日）
場　所 2階　ジムカウンター
料　金 無料

※お問い合わせは、お気軽にジムスタッフまで。

！ 契約ロッカーご利用時のお願い

昨年より告知させて頂いております通り、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す様、お願い申し上げます。

（2016年1月より実施しております）

！ 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

昨年より告知させて頂いております通り、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す様、お願い致します。

（2016年1月より実施しております）

ロッカールーム常備のタオルを、ご持参下さいます様、お願い申し上げます。

メンバー様のお声

【ご意見】駐車場を出る際、歩行者が見えにくいです。出庫ゲートの右側にある芝生の植え込みを、少し低くして、視野を広げて欲しいです。

【回答】1月8日に、樹木の剪定を行いました。

【ご意見】急な雨の際に、傘を貸し出して欲しいです。

【回答】駐車場内の移動にお使い頂ける貸し出しの傘をご用意しております。駐車場スタッフ（ポーター）にお申し付け下さい。また、1本540円（税込）にて、傘を販売しております。

【ご意見】リラックスヨガで代行された小原インストラクターのレッスンがとても良かったです。定期レッスン化して欲しいです。

【回答】1月より、毎週日曜日の15時～16時の「リラックスヨガ」を小原インストラクターが、担当する事になりました。

「Your Voice」を、男性・女性ロッカー内に、設置しております。

より一層のサービス向上の為に、皆様からの貴重なご意見・ご感想等を、是非、お聞かせ下さい。

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。

2/7 ファイティングエクササイズ【初級】

インストラクター▶松本（まつもと）　彩（さやか）

ダンス系の音楽に合わせて、パンチやキックで、ストレス発散&シェイプアップを図りましょう。背中とお腹を中心とした、全身運動を多く取り入れたレッスンです。上半身を引き締めたい方にもオススメ。

2/14 パワーヨガ【初級】

インストラクター▶山田（やまだ）　乃梨子（のりこ）

普通のヨガに比べて、筋力を必要とするポーズをとるので、脂肪燃焼効果抜群のプログラムです。
パワーヨガで、美しいスタイルをつくりましょう。

2/21 ダンスエアロ【初級】

インストラクター▶高山（たかやま）　英士（ひでと）

音楽に合わせて、様々な動きを楽しむ、エアロビクスのクラスです。寒さで縮こまった身体を、思いっきり動かして、免疫力を高めましょう。