Club Information クラブインフォメーション

2016.03

［特集］

教科書には出てこないオモシロ お江戸文化歴史講座
洒落で洒脱な江戸の世界へ

表紙の写真：菜の花と富士山（二宮町吾妻山公園）

LIBERTYHILL CLUB

LHC Calendar【営業カレンダー】 March 2016

1	火	お江戸文化歴史講座（第1期） 英会話教室（第19期） ラウンジ フィガロ臨時休業
2	水	イタリア語講座（初級 第9期） 絵手紙教室（第5期） フラワーショップ
3	木	JOYパーソナルトレーニング無料体験会 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）
4	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） やさしい水彩画教室（第1期）
5	土	JOYパーソナルトレーニング無料体験会 フラワーショップ
6	日	善プロ ゴルフ プライベートレッスン 短縮営業日
7	月	フランス語講座（入門 第17期）
8	火	善プロ ゴルフ プライベートレッスン 英会話教室（第19期）
9	水	イタリア語講座（初級 第9期） フラワーショップ
10	木	コントラクトブリッジ講座（入門 第9期）
11	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）
12	土	フラワーショップ
13	日	短縮営業日
14	月	フランス語講座（初級 第15期）
15	火	英会話教室（第19期）
16	水	イタリア語講座（初級 第9期） フラワーショップ
17	木	コントラクトブリッジ講座（入門 第10期） コントラクトブリッジ講座（初級 第10期）
18	金	書道教室（第8期） やさしい水彩画教室（第2期） 金澤和枝コーチ ゴルフコース レッスン会
19	土	的矢牡蠣食べ放題&ドリンク飲み放題プラン ソシアルテニス　フラワーショップ
20	日	短縮営業日
21	月	フランス語講座（初級 第15期） 短縮営業日
22	火	英会話教室（第19期） 善プロ ゴルフ プライベートレッスン
23	水	イタリア語講座（初級 第9期） フラワーショップ
24	木	コントラクトブリッジ講座（入門 第10期）
25	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）
26	土	フラワーショップ
27	日	ミックスダブルス　短縮営業日 善プロ ゴルフ プライベートレッスン
28	月	
29	火	英会話教室（第19期）
30	水	休館日
31	木	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2016年4月号は、3月25日発行予定です。

クラブインフォメーション　2016年3月号（2016年2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

大人気講座!!

教科書には出てこないオモシロ お江戸文化歴史講座

洒落（しゃれ）で洒脱（しゃだつ）な江戸の世界へ

※洒脱＝俗っぽく無く、さっぱりしている事。あか抜けしている事。

歴史に興味の無い方や女性の方も楽しめる、目から鱗の、『お江戸文化歴史講座』。
2月16日（火）にスタートしたばかりの講座のポイントを、稲本隆司講師に伺いました。

市川蝦蔵の竹村定之進（いちかわえびぞうの たけむらさだのしん）（写楽）

講師
稲本（いなもと） 隆司（たかし）氏

浅草生まれ・浅草育ちの、生粋の江戸っ子。
江戸東京博物館ガイド他、読売カルチャー京葉・柏歴史講座講師を務める。

◆現代にも色濃く残る『江戸文化』

『江戸』の文化は、今でも、私達の1普段の言葉や2生活習慣、3行事等に色濃く残っており、気付かない程、人々のDNAの一部になっているのではないでしょうか。

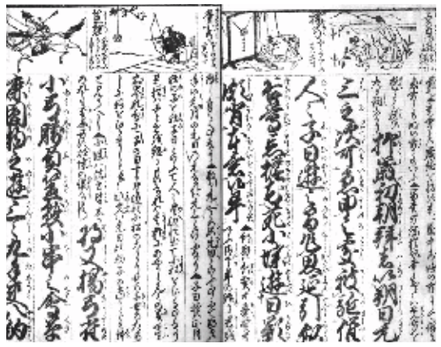
1 「それは、見当違いではありませんか？」の『見当』は、浮世絵（錦絵）を生み出した素晴らしい木版画技術の一つです。これが無ければ、歌麿・北斎・広重達に出会えなかったかも知れません。

2 学校から帰った子供の「お腹空いた、おやつ頂戴！」の『おやつ』は、寺子屋から八つ（午後二時頃）に長屋に帰って来た子供に上げたものから来ています。

3 五代将軍、綱吉（つなよし）公の『七五三』や、八代将軍、吉宗（よしむね）公（暴れん坊将軍）の『隅田川の花火』・『桜の名所での花見』は、日本の四季を楽しむという、粋な計らいから生まれた行事です。

日本橋真景并ニ魚市全図＊1（にほんばし しんけい ならびに うおいち ぜんず）（国安）

万年時計（1851年）
芝浦製作所（後の東芝の重電部門）の創業者、田中久重（たなかひさしげ）による発明。



庭訓往来（ていきんおうらい）
江戸の寺子屋で、一番人気の教科書
庭訓は、孔子が庭を走る息子を呼び止め諭した教訓。

江戸図屏風（えどずびょうぶ／部分）
江戸時代初期の水道橋。
橋の下側に描かれているのが上水道。

◆200年の泰平の世で栄えた『江戸時代』

江戸時代の200年は、明治から現代までの150年よりも長い、戦いの無い時代だったのですから、驚きです。

日本の人口は、1800万人から3200万人に増え、『元禄』・『文化・文政』という文化が花開きました。

江戸市内の上水道網は、都内を走る地下鉄の総延長距離（＊3）の半分にも及びました。

また、江戸時代に、江戸湾に注いでいた利根川が、今の流れに引き直されました。その結果、下総（しもうさ）（千葉）の銚子市と野田市が、日本の醤油の4割を生産する大拠点として栄え、関東人の味覚を変えたのです。

そして、算盤（そろばん）で計算も出来る民衆の識字率は、当時、世界一を誇り、商業を支えました。現代をも凌ぐ様な『和算』（わさん）や『からくり』の技術（一度巻けば一年動く、不定時法対応の万年時計）が発達し、明治以降の近代国家樹立に繋がりました。

◆江戸の文化の華は、浮世絵と歌舞伎！

講座では、徳川幕府の話に始まり、江戸の社会や生活を俯瞰（ふかん）し、浮世絵や歌舞伎へと展開する予定です。

私がガイドを務めている江戸東京博物館のロゴマークは、写楽が描いた『市川蝦蔵の竹村定之進』（いちかわえびぞうの たけむらさだのしん）の見開かれた左目で、来館者の驚きや好奇心を表現しているそうです。

驚き・好奇心は学習への意欲に繋がっていきます…。

私はこれに加え、写楽の浮世絵をお見せして、「一般的には、『江戸の文化の華は、火事と喧嘩』と言われますが、私は、『江戸の文化の華は、浮世絵と歌舞伎』だと思います。」と説明しています。

歴史の楽しさは、実際に見たり、触れたりする事にある

P03の図版＊1・＊2は、国立国会図書館ウェブサイトより転載。　＊3：東京メトロ・都営地下鉄の総延長距離は、約300㎞です。（2016年現在）

「教科書には出てこないオモシロ お江戸文化歴史講座」概要

座　学

◆開 催 日　第1期　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、締切らせて頂きます。
◆講　　師　稲本　隆司（いなもと たかし）氏

ガイドツアー

お申し込みはお早めに!!

第1回▶ 江戸東京博物館ツアー

3月15日（火）
10:00～14:30予定（食事12:30～）

常設展示室は、9000㎡もありますので、広く浅くご案内致します。
お食事は、展望の良い博物館7階の和食処を予定しております。

【集合時間】　10:00
【集合場所】　江戸東京博物館 1階 熊手前（両国駅下車）
【お食事処】　和食処「桜茶寮（さくらさりょう）」（江戸東京博物館7階）
【募集定員】　20名様

【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、お食事代が含まれております。
※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。
※定員になり次第、締切らせて頂きます。

第2回▶ 浅草・向島 寺社巡り（5月開催予定）

江戸の人々が愛した、浅草・向島の寺社を巡ります。
また、浅草の新しいお勧めスポットもご案内致します。

第3回▶ 哀愁の浅草ツアー（7月開催予定）

猿若町芝居小屋跡～待乳山聖天・今戸神社～山谷堀・吉原～投込み寺浄閑寺～小塚原仕置場～回向院等を巡る予定です。

江戸金竜山浅草寺観世音境内図（英泉）＊4
（えど きんりゅうざん せんそうじ かんぜおん けいだいず／えいせん）

と思います。頭で覚えた多くの知識よりも、一枚の浮世絵から知る事も多くあります。

◆では、実際に『江戸の町』へ出掛けましょう！

都内には、当時の面影が、あちこちに残っており、それを知る事で、今までと違った風景が見えてきます。

江戸という町は、コンパクトに造られており、清と濁が背中合わせにあり、様々なものが所狭しと同居していました。

そこに生活した50万人の町人の息遣いを、想像力を逞しくして、感じとる事は、とても楽しいものです。

座学2回に1回の割合いで、様々な場所へ、食事付きで出掛ける予定です。

第1回目のガイドツアーは、両国の江戸東京博物館を訪れます。江戸の社会・生活・文化についての展示物をご覧頂きます。

◇◆◇

一つでも二つでも『江戸』に興味を持って頂き、皆様の生涯学習の対象になるきっかけになれば、私としては嬉しい限りです。皆様とは是非とも、遊び心いっぱいに、**『洒落で洒脱な江戸』**をご一緒出来れば幸いです。

◇◆◇

それでは、日本橋を渡って、江戸の町へ参りましょう。

本講座のナビゲーターは、『大江戸四方山話 語り部』稲本隆司（いなもと たかし）です！

※講座では、「負の世界」の差別用語や、性的な表現を使わざるを得ない場合がございます。予めご理解下さいます様、お願い致します。

P04の図版＊4は、国立国会図書館ウェブサイトより転載。

初級

フィットネスプログラム紹介 スパインストレッチ

ドージョー　60分　火　10時20分～11時20分

強度 ★★☆☆☆　難易度 ★★☆☆☆

運動の苦手な方や身体の硬い方に超オススメのストレッチプログラム!!

■どんなクラスですか？

背骨（スパイン）を中心に、ゆっくりと身体を動かし、可動域を無理なく、広げる事で、背骨を整えていくクラスです。

前半　**椅子に座って、ボールをクッションにして、バランスを取りながら、ストレッチを行います。**

後半　**ストレッチポールを使って、リラックス効果の高いストレッチを行います。**

速い動きや激しい動きはほとんど無く、ご自身のペースに合わせて行える、**易しいプログラムです。運動の苦手な方でも、安心してご参加頂けます。**

■どんな効果が期待出来ますか？

背骨が整うと、姿勢がとても良くなります。**猫背も改善**され、胸も広がるので、**若々しい印象**を与える事が出来ます。

身体の歪みが改善される事で、**内臓疾患等の予防**だけでなく、**転倒や怪我の防止**にも効果的です。

それほど高くない運動量で、リラックス効果も高く、手軽に、**ストレス解消**を図れます。

■こんな方にオススメ!!

- 長時間のデスクワーク等で、**猫背気味の方**
- **呼吸の浅い方**
- **身体の硬い方**
- **激しい運動は苦手だけど、ストレス解消したい方**
- **すっきりしたい方**
- 最近、転びやすくなったと感じる方
- 気軽に体幹を鍛えたい方

インストラクター　菅原（すがはら）　郁子（いくこ）

- ジャイロキネシス認定インストラクター
- コアインテリジェンス認定インストラクター
- レインボーkids yoga認定インストラクター
- 小学校英語指導者資格

子供から大人まで幅広い年齢層のスタジオレッスンを受け持つ。

参加者のお声

- 前半は、椅子に座って呼吸に合わせ、曲線を描く様な動きで、背骨を全ての方向に動かします。後半は、ストレッチポールに寝て、思いっきり伸びをする事により、縮まった背骨を伸ばします。身体に負担を掛けずに、肩こりの改善やストレスを解消する事が出来ます。
- 菅原インストラクターの人柄も、魅力的なレッスンプログラムです。優しく丁寧に指導して下さるので、心身共に、リフレッシュ出来ます。まだ、参加して2回ですが、これからも続けたいと思います。
- リバティヒルクラブのスタジオレッスンは、多彩なプログラムが多く、いつも楽しく参加しております。中でも、菅原インストラクターの「スパインストレッチ」は、一人一人を丁寧にフォローして下さる素晴らしいレッスンです。美味しいレストランやハイセンスなセレクトショップを見つけた時に感じる、“お友達に教えたいような、そうでないような…”気持ちになります。

My Favorite
～私のお気に入り～

第92回：男性会員 様

「これからの生活を楽しく過ごしていく為には、元気な身体作りが何より大切」と、話される男性会員様。

――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。

以前から、父と妻が入会しており、リバティヒルクラブの素晴らしさは、聞いておりました。

昨年の9月に、仕事を引退したのを機会に、私も日常生活にスポーツを取り入れたいと思い、入会を決めました。

学生時代には軟式テニス、社会人では暫くの間、硬式テニスをしていましたが、ここ20年以上ラケットを握る事が無かったので、もう一度、テニスコートに立ちたいと思った事も、動機の一つです。

スポーツクラブの入会は初めてでしたが、現在では、週に3～4回のペースで通っています。

――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?

主に、トレーニングマシンを利用し、筋力アップを図っています。

また、有酸素運動では、ランニングマシンで、必ず1時間以上ランニングやウォーキングをする様に心掛けています。

運動を続けているお陰で、ここ数ヶ月で、身体が引き締まってきたと思います。

実は、昨年末に何回か参加したテニスレッスンでは、1時間足らずでスタミナが切れてしまったので、持久力を高めて、またテニスレッスンにも、参加したいですね。

――ご趣味等についてお聞かせ下さい。

読書も趣味の一つで、今は夏坂健さんや中部銀次郎さんのゴルフ関連のエッセイの他、歴史小説を中心に読んでいます。

又、ゴルフをプレーする事も好きで、仕事を引退した今こそ、もっと多くラウンドを回り、レベルを上げて、月例会やコンペ等でも、競い合う事を楽しんでいきたいですね。

――今後の目標は何でしょうか。

息子二人が、学生時代から硬式テニスをしており、親子で一緒にゲームを楽しめる様になる事が、当面の目標です。

その為にも、日頃から、トレーニングに励んで、持久力を高め、元気な身体でスポーツをもっと楽しめる様になりたいと思っています。

精力的にトレーニングを続けていらっしゃる男性会員様。今後も、趣味のゴルフ・テニスのレベルアップを目指して、運動を続け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。

イベントレポート　今年初のウォーキングツアー

小江戸 川越七福神巡り

2016年2月1日(月)
埼玉県川越市

◀喜多院にて

▲時の鐘

ご参加された方々のお声(50音順)

●6km余りの歩行距離は、今の自分にどのような結果をもたらすだろうと考えた事も、川越行の楽しみの一つでした。同行者25人は、クラブで顔を合わせている方々が多かったので、道々言葉を交わしての楽しいものでした。途中2回、お寺の境内で行われたストレッチ体操は、リバティヒルクラブならでは。これが良かったのでしょうか。楽々のウォーキングになりました。お団子の差し入れ、ごちそうさまでした。

●初めて参加させて頂きました。当日は雪の予報でしたが、雪や雨も降らず、ストレッチ体操やおやつの差し入れもあり、和気あいあいの内に、1万歩以上歩く事が出来ました。

●毎年恒例の七福神巡り。小江戸川越は、以前から行きたい場所でしたので、迷わず参加致しました。門前横丁、菓子屋横丁等、昔ながらの町並みを歩き、七福神の御朱印を頂いて来ました。昼食後には、蔵造りの市内を散策し、楽しい一日を過ごす事が出来ました。今年も良い年になりそうです。

●最近、歩かなければと思っていた私には、訪れた事のない川越での6kmコースに参加するしかないと勇んでいたのですが、太腿の辺りが痛くなり、「足が痛い、疲れた！」と訴えれば、齋藤さんからは「そうですか、まだ二つお寺残っていますから」と澄ました回答。結局、おしゃべりしながら、なんとか歩き切った事は、小さな自信になりました。

●川越は、一寸遠いと思いましたが、こういう機会でないと行く事も無く、齋藤さんからも声掛けがあり、参加しました。当日は、風も無く、まずまずの天気で、七福神は勿論、小江戸 川越を満喫しました。来年は、鎌倉が候補地らしく、今から楽しみです。

●前から訪れたいと思っていた川越に、クラブ主催のツアーで行く事が出来、喜んでいます。自由が丘から案外早く行けるんですね。6km弱の道のりも、皆様とご一緒におしゃべりをしたり、お寺で御朱印を頂いているうちに、難なくこなす事が出来ました。

●毎年お正月に、都内の七福神巡りをしているのですが、今年は、都合により行けず、クラブのツアーに申し込みました。
遠足気分の私は、ルンルンしながら朝7時に家を出発し、一番乗りで川越駅に到着。齋藤さんの的確なガイドと、岡本さんのストレッチの指導を受け、お菓子や差し入れのお団子を頬張りつつ、全員元気に七福神巡りを終了しました。美味しい昼食を頂いた後、鉄道好きの私は、特急「小江戸」で帰路につきました。なんと私の乗った車両は、私一人だけでした。

●東京近郊ながら、なかなか足を運ぶ機会がなかった小江戸と呼ばれる川越って、どんな所かしらと楽しみに参加させて頂きました。クラブの皆様と一緒に、由緒ある寺院の数々、レトロな面影を残す町並みを巡る、楽しいウォーキングでした。これからも、日々の運動に加えて、色々な楽しい企画に出来るだけ参加して、クラブライフを充実させていこうと思います。

●一人では回るのが難しそうな七福神のお寺も、効率よく案内して頂き、有難うございました。久しぶりの長いウォーキングの為、少し不安でしたが、途中のストレッチも効果があり、無事歩き切る事が出来ました。

●気心の知れたクラブのお仲間と一緒に楽しく一日を過ごす事が出来ました。昼食までに、いつの間にか13,000歩を超えていました。
次回のイベントも楽しみにしています。

New

今までに無い、最高レベルの潤い フェイシャルキャンペーン 『ハイドラアドバンス トリプルヒアルロ』

施術後に…
季節系ハーブティ
『A-クリア』(爽やかなカリン風味)を
サービス!!

冬から春への季節の変わり目は、誰もが乾燥し易い時期。新商品『ハイドラアドバンス トリプルヒアルロ』で、砂漠肌でも、充分な潤いを得る事が出来ます。3種類のヒアルロン酸により、お肌の水分保持機能を高め、従来より一層、お肌に潤いと輝きを与えます。今までに無い、最高レベルの潤いをご体感下さい。ご自宅でもお使い頂けるホームケアの新製品も、合わせて販売致します。この機会に、是非お買い求め下さい。

キャンペーン期間 3月1日(火)～4月29日(金)

●90分コース
クレンジング+角質ケア+ヒアルロン酸ジェルマスク+マッサージ+マスク+お仕上げ
通常 ¥15,120 ▼ キャンペーン価格 ¥12,096(税込)

※詳しくはタッチス課パ セラピストにご相談下さい。

ハイドレーティングクリーム
50ml ¥10,800(税込)
心地よい質感のクリームが
保湿・保護に働きかけ、
乾燥した肌を瞬時に回復させます。

ハイドレーティングセラム
50ml ¥14,040(税込)
高配合の有効成分が、
集中的に保湿し、長時間にわたり、
肌の弾力性を回復させます。

New

タッチスパ『エステプロ ラボ』販売会 この春までに、内から外から素肌美人になる。

ご好評頂いているエステプロラボより、お薦めの3商品をセレクトした、販売会を実施致します。身体の内側と外側からアプローチして、この春までに、素肌美人になりましょう!

販売会期間 2月20日(土)～3月29日(火)

※詳しくはタッチスパ課 セラピストにご相談下さい。

内側から

《腸内環境を整え、素肌美人に!》

フローラバランス グランプロ
1.3g×30包入り ¥8,640(税込)
100%植物由来の乳酸菌サプリメント。
身体を内側からすっきり整え、美しさをサポートします。
腸内環境を整え、便秘の解消にも効果絶大です。
生野菜や発酵食品が不足しがちな方にもお薦め。

内側から

《たるみにアプローチし、素肌美人に!》

セブンファクタージュレ グランプロ
20g×30包入り ¥9,720(税込)
夢の美容成分「プロテオグリカン」を
はじめとした、7つの美ファクターを凝縮配合したジュレ。
潤いとハリのある美肌を実現します。
なめらかな口当たりで、自然な甘みとコクのある酸味が特徴です。

外側から

《高濃度水素入浴剤で、素肌美人に!》

ハイドロシリカスパ グランプロ
30g×10袋入り ¥6,264(税込)
与那国島の海で採れた「高純度のサンゴ」、
ヒマラヤ山脈で採掘された「天然結晶岩塩」、
そして、美のミネラル成分「シリカ」を加えた、
高濃度水素入浴剤です。
身体を芯から温め、冷え予防にも効果的です。

初回生産3,000個限定商品

Event

ソシアルテニス

「ゲーム&レッスン1」以上のクラスにご参加の方々で、楽しむテニスイベントです。ゲーム形式の練習を行う機会の少ない「ゲーム&レッスン1」参加者の方には、ゲームの楽しさを通じて、今後の目標を探すきっかけにして頂ければ幸いです。

「ゲーム&レッスン2」以上の方も大歓迎です。皆様で、ゲームの醍醐味を満喫しましょう。

開催日時 3月19日(土)
10時15分～12時45分(10時15分集合)
会　場 リバティヒルクラブ ルーフコート
参加費 お一人様 ¥3,375(税込)
定　員 先着12名様(最少催行人数 8名様)
申込締切日 3月12日(土)

※お申し込み・お問い合わせは、フロントまで。

ミックスダブルス

「ゲーム&レッスン2」以上のクラスにご参加の方々で、楽しむテニスイベントです。

開催日時 3月27日(日)
10時15分～16時15分(10時15分集合)
会　場 リバティヒルクラブ ルーフコート
参加費 お一人様 ¥4,320(税込)
定　員 先着10組20名様(最少催行人数 6組12名様)
申込締切日 3月20日(日)

※お申し込み・お問い合わせは、フロントまで。

New

フラワーショップ 営業曜日変更のお知らせ

2月17日(水)より、フラワーショップの営業日が、毎週水曜日と土曜日に、変更となりました。それに伴い、「ブルーム アンド ストライプス」が、担当する事となりました。各種フラワーギフトのご相談やご注文も承ります。皆様のご利用を心よりお待ち申し上げております。

営業曜日 毎週水曜日・土曜日
11時～20時

※お問い合わせは、フロントまで

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。

メンバー様のお声

【ご意見】駐車料金について、教えて下さい。

【回答】1時間200円(税込)です。ただし、館内にて3,240円(税込)以上ご利用された際は、そのご利用時の駐車料金を無料とさせて頂きます。また、便利なプリペイドカード(5千円・1万円)をご用意しております。

【ご意見】「小江戸　川越七福神巡り」に、都合で参加出来ませんでしたが、また、このようなウォーキングツアーを企画して欲しいです。

【回答】「七福神巡り」だけでなく、人気スポット等での「ウォーキングツアー」を企画して参りますので、皆様のご参加をお待ちしております。また、「ウォーキングツアー」のご意見も是非お聞かせ下さい。

「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。

3/27 ライフキネティック(初級)

脳トレをプラスした、新しいフィットネス!!

インストラクター▶黒山 紀子(くろやま のりこ)(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。

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。

3/6 ショーステージジャズ【初級】

インストラクター▶朝純(あさずみ)　真世(まよ)

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しょう。朝純インストラクターの丁寧な指導と、キレのあるダンスが好評のクラスです。

3/13 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。

3/20 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&シェイプアップしましょう。

パワフルなレッスン内容で、大人気のクラスです。

広告

外観完成予想図

新築マンションのご紹介

セコムグループの自信作「グローリオ田園調布」

田園調布駅から北東に向かい、歩いて7分のところにマンション建設地があります。着工当初からメンバー様の関心も高く、その敷地に何ができるのかとのお声も多数頂いております。今回、このような経緯もあり、「グローリオ田園調布」レジデンスサロンに、取材をさせて頂きました。

(取材=クラブライフプランナー課　藤田景)

今回ご紹介するマンション建設地は、田園調布駅徒歩7分、奥沢駅徒歩8分、自由が丘駅徒歩12分という好立地にあります。

この敷地に建設中のマンションは、セコムグループであるセコムホームライフが分譲する「グローリオ田園調布」。

＊

大通りから一歩奥まった地にある7階建て、全23戸のこの邸宅は、1LDK~3LDKというバラエティ豊かな間取りプランが用意されており、様々なライフスタイルに対応してくれる事でしょう。

忘れてはならないのは、このマンションがセコムグループの力を結集して作られているという事です。24時間365日サポートサービス「グローリオ・サポート24」をはじめ、先進のマンションセキュリティシステム「MS-4S」や、コンロ火災自動消火システム「トマホークジェットアルファ」等のセコム独自の強固なセキュリティと、地震に強い「耐震等級2」※が、住む方に安全・安心な暮らしを届けてくれる事でしょう。

「セコムホームライフの持てる経験と知恵を結集した」と担当者も胸を張る、「グローリオ田園調布」は、理想の生活を送る事を可能にした場所なのかもしれません。

LIVING DINING

※掲載の外観完成予想図は、図面を基に描き起こしたもので、形状、色等は実際とは多少異なる場合、または変更となる場合がございます。なお植栽は特定の季節、時期、またはご入居時を想定して描かれたものではありません。

※掲載の室内写真は、モデルルーム[Dタイプに設計変更工事(有償)を施したもの]を撮影したものです(2015年10月撮影)。なお、家具・調度品等は販売価格に含まれておりません。

※「耐震等級2」(構造躯体の倒壊等防止)を取得したのは新築マンション全体の3.5%のみ(平成25年度)。

「グローリオ田園調布」レジデンスサロン　www.secom-shl.co.jp/glorio/denenchofu/

0120−737−109　受付時間／10:00〜19:00　※水・木はモデルルームを見るだけDAY!を開催中