

クラブインフォメーション Club Information 2016.04

LHC Calendar 【営業カレンダー】

April 2016

1	金	入学・就職祝いパーティプラン(～4/29) 金澤和枝コーチ ゴルフコース レッスン会 書道教室(第8期) やさしい水彩画教室(第1期)	16	土	フラワーショップ
2	土	フラワーショップ	17	日	短縮営業日
3	日	短縮営業日	18	月	フランス語講座(初級 第16期)
4	月	フランス語講座(初級 第16期)	19	火	英会話教室(第20期) お江戸文化歴史講座(第1期)
5	火	オーダーメイド補正インソール販売会(～4/9) 英会話教室(第19期) お江戸文化歴史講座(第1期)	20	水	イタリア語講座(第10期) 絵手紙教室(第6期) フラワーショップ
6	水	イタリア語講座(第10期) 絵手紙教室(第6期) フラワーショップ	21	木	
7	木	コントラクトスリッジ講座(入門 第10期) コントラクトスリッジ講座(初級 第10期)	22	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)
8	金	スペシャルライス&アナログレコードMIX 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 ハワイアンキルト教室(第2期)	23	土	第8回「LHV NAVIセミナー」 フラワーショップ
9	土	フラワーショップ	24	日	善プロ ゴルフ プライベートレッスン 短縮営業日
10	日	善プロ ゴルフ プライベートレッスン 短縮営業日	25	月	フランス語講座(入門 第18期)
11	月	フランス語講座(入門 第18期)	26	火	善プロ ゴルフ プライベートレッスン 英会話教室(第20期)
12	火	善プロ ゴルフ プライベートレッスン 英会話教室(第20期)	27	水	イタリア語講座(第10期) フラワーショップ
13	水	はじめてのフラダンス開講 イタリア語講座(第10期) フラワーショップ	28	木	コントラクトスリッジ講座(入門 第10期)
14	木	コントラクトスリッジ講座(入門 第10期)	29	金	短縮営業日
15	金	金澤和枝コーチ ゴルフコース レッスン会 書道教室(第8期)	30	土	オープンデイフェスティバル2016 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)

【特集】

ダイヤモンドプリンセス号
横浜発着 クルーズキャンペーンII

ダイヤモンドプリンセス号 横浜発着クルーズキャンペーンⅡ

昨年、11月にご案内致しました「リバティヒルクラブ会員様限定」のスペシャルセレクト3コースは、大好評につき、お陰様で多くのご予約を承る事が出来ました。ここに、厚く御礼申し上げます。リバティヒルバケーションでは、更に会員様のお役に立つ事が出来る様、2016年シーズン後半のコースについても、キャンペーン・説明会を行って参ります。プレミアムクルーズ「プリンセス・クルーズ」の真髄をご紹介致したく、特別なイベントもご用意させて頂きました。

夏休み後半から初秋にかけて、日本各地を巡るダイヤモンドプリンセス号の魅力溢れる船旅をご体験下さい。
是非とも、皆様のご利用を心よりお待ちしております。

日本仕様に特化した『プレミアムクルーズ』の旅を1日1万円台から!!

クルーズの最大のメリットは、航海しながら多彩な都市(観光地)を効率良く巡る事が出来る点です。

各寄港地では、日中に様々なオプショナルツアーが用意されていて、名所旧跡等の観光地を満喫出来ます。夜は船内に戻り、華やかなエンターテイメントやショーをはじめ、カジノ、スパ等で上質なホスピタリティをご体験下さい。

お部屋に戻ってゆっくり寛いでいれば、翌朝にはもう次の目的地へ到着しています。そう、クルーズは、荷物の出し入れも空港への移動もありません。身体に優しい旅のスタイルなのです。

そして、クルーズの旅は、とてもコストパフォーマンスに優れている点も魅力的です。

寄港地間の移動費、宿泊費に加えて、船内での充実したお食事、イベント、施設使用料等が既にクルーズ代金に含まれています。

つまり、映画やショーの鑑賞、プールやジャグジー、アフタヌーンティー等はフリーパス感覚でお楽しみ頂けるので、とてもお得です。上質な旅を1日1万円台から楽しめるのです!

安心の日本語対応。 和食・大浴場完備。ご家族と一緒に!!

さて、今回、ご紹介する「ダイヤモンドプリンセス号」は、乗客2・5名に対して1名のクルーがいます。

そして、約100名のクルーは、日本語を話す事が出来ます。

ダイナミックなショーやラスベガススタイルのカジノ等、多彩な船内プログラムと展望大浴場や日本食の料理等、きめ細かなホスピタリティを併せ持つ、日本仕様に特化し、日本で製造されたプレミアム船なのです。

「ダイヤモンドプリンセス号」をどうぞお楽しみ下さい。



リバティヒルクラブ会員様限定

リバティヒルクラブ会員様限定

1 Cruise Campaign

約30%OFF(最大9万円引き)のスペシャルプライスで

2016年後半にダイヤモンドプリンセス号が運航する横浜発着クルーズより、おすすめのコースをセレクト。この機会に、是非プリンセス・クルーズでの船旅の魅力をご体験下さい。
※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。

《今年最後の夏休みの思い出に》
にっぽん南国めぐりと
韓国8日間



8月24日(水)~8月31日(水)

寄港地	入港	出港	食事
横浜(日本)	午後乗船	17:00	🍷🍴🍷
クルージング	—	—	🍷🍴🍷
釜山(韓国)	14:00	20:00	🍷🍴🍷
鹿児島(日本)	14:00	23:59	🍷🍴🍷
油津/宮崎(日本)	07:00	17:00	🍷🍴🍷
高知(日本)	07:00	17:00	🍷🍴🍷
清水(日本)	12:00	20:00	🍷🍴🍷
横浜(日本)	午前下船	—	🍷



お一人様のクルーズ代金

	正規代金	会員様割引代金
海側	¥159,000	▶ ¥112,000
バルコニー	¥240,000	▶ ¥168,000
Jrスイート	¥286,000	▶ ¥200,000

《瀬戸内海と関門海峡をクルージング》
日本の美 瀬戸内海
名城の地めぐりと韓国9日間



9月9日(金)~9月17日(土)

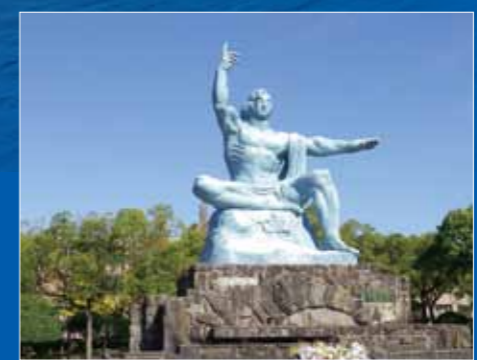
寄港地	入港	出港	食事
横浜(日本)	午後乗船	17:00	🍷🍴🍷
名古屋(日本)	09:00	23:00	🍷🍴🍷
クルージング	—	—	🍷🍴🍷
瀬戸内海クルーズ (05:00)	(15:00)	🍷🍴🍷	
関門海峡クルーズ (05:00)	(07:00)	🍷🍴🍷	
釜山(韓国)	14:00	20:00	🍷🍴🍷
長崎(日本)	08:00	17:00	🍷🍴🍷
軍艦島沖航行 (18:30)	(19:00)	🍷🍴🍷	
八代/熊本(日本)	07:00	17:00	🍷🍴🍷
クルージング	—	—	🍷🍴🍷
横浜(日本)	午前下船	—	🍷



お一人様のクルーズ代金

	正規代金	会員様割引代金
海側	¥173,000	▶ ¥121,000
バルコニー	¥266,000	▶ ¥186,000
Jrスイート	¥313,000	▶ ¥220,000

《初めてのクルーズに最適です》
気軽にショートクルーズ
長崎と韓国6日間



お一人様のクルーズ代金

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

10月4日(火)~10月9日(日)

寄港地	入港	出港	食事
横浜(日本)	午後乗船	17:00	🍷🍴🍷
クルージング	—	—	🍷🍴🍷
釜山(韓国)	14:00	20:00	🍷🍴🍷
長崎(日本)	08:00	17:00	🍷🍴🍷
クルージング	—	—	🍷🍴🍷
横浜(日本)	午前下船	—	🍷



※ダイヤモンドプリンセス号は、海外からの乗客も多く、大変人気があります。満室の為、ご用意が出来ない場合はご容赦下さい。
※クルーズ代金は、二人部屋を2名で利用した場合の、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。

お早目のご予約をお勧め致します。
※料金には、メインダイニングのディナーを含む1日3食のお食事代が含まれております。朝食付 昼食付 夕食付
※上記3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。



※写真はイメージです。

日本仕様に特化したプレミアムクルーズのサービスの数々…



一番のおススメ!
ジュニア・スイートのお部屋

ジュニア・スイートの見取り図

1 客室

プリンセス・クルーズの主な客室は5種類。内側ツイン、海側ツイン、バルコニー付きツイン、ジュニア・スイート、スイートとなっております。そのサービスは一流ホテルと同様です。上質なお部屋とサービスで快適にお過ごし頂けます。

全て客室に、電話、ヘアドライヤー、シャンプー、コンディショナー、ボディローション、石鹸をご用意しております。バスローブ、シャワーキャップが必要な方は客室係にお申し付け下さい。



海側バルコニー付のお部屋

日本発着クルーズでは、客室にポットとお茶セットの他、スリッパもご用意。客室テレビにはNHKの衛星放送もございますので、ニュース、スポーツ、ドラマ等が日本語で楽しめる他、ムービーチャンネルで日本映画も上映致します。

また、船内案内、寄港地観光のハイライトも日本語で視聴頂けます。



2 ダイニング

毎日フルコースディナーが味わえるメイン・ダイニングの他に、イタリアン、お寿司等の有料レストランがあり、船内で豪華なお食事をお楽しみ頂けます。

この船のシェフは、全員が世界的に権威のある料理協会「ラ・シェフ・デ・ロティスール」に所属。数々の賞に輝いたその繊細な味わいは、日本人のお客様にもぴったりです。

また、クルーズでのお食事代は、一部を除き、クルーズ代金に含まれており、**全てメイン・ダイニングで、日本語メニューのご用意もありますので、安心してご利用頂けます。**



3 展望浴場「泉の湯」

ダイヤモンドプリンセス号ならではの施設、オーシャンビューの展望浴場「泉の湯」をお楽しみ頂けます。**日本発着路線就航の為に、新たに増設されたパブリックスペースです。**

屋内にはオーシャンビューの岩の湯や糸杉の湯、ドライサウナ、ミストサウナ、打たせ湯を、水着で入る屋外には男女共用のスパプール、足湯を完備。

心地よい潮風を感じ、ゆったりお湯につかりながら、輝く朝日や夕日に染まる大海原を眺める事が出来る洋上最大級のリラクゼーション空間です。



4 スパビューティーサロン

アメリカの「スパファインダー・ウェルネス™」で、「船上で最高のスパ」と称された事もあるラグジュアリーな癒しの空間。フェイシャル、アロマストーンセラピー、マッサージ等最先端のメニューを個室で受ける事が出来、併設のビューティーサロンでは、フォーマルナイトの為のヘアセットはもちろん、ヘアトリートメント、ネイル等、本格的な美容メニューを揃えております。

日本発着クルーズでは、日本語セラピストも乗船しております。※スパ、ビューティーサロンのサービスは有料になります。



5 エンターテイメント

一流のエンターテイナーによるラスベガススタイルのダンスショーや、プリンセス・オリジナルの「プロダクション・ショー」、コンサート、マジックショー等、様々なエンターテイメントが毎晩、日替わりで公演されます。

日本発着クルーズでは、**落語や社交ダンスをお楽しみ頂ける他、日本在住のミュージシャンによる演奏も予定しています。**



6 カジノ

一流のディーラーがエスコートするテーブルゲーム、多彩な種類のスロットマシンを揃え、バーも併設したプリンセス・クルーズ自慢の本格的なカジノ。

外国船クルーズでしか味わえない、本格的なカジノ体験で、そのきらびやかな雰囲気をお楽しみ下さい。テーブルゲームは5USDドルから、スロットマシンは1USDセントからと手軽に楽しむ事が出来ます。



7 カルチャー教室

ディナーで味わった料理をシェフから直々に学べる料理教室、陶芸教室、絵画教室、国際ライセンスを持つプロダンサーによる社交ダンスレッスン等、多数あり、交流を深めたり、有意義な時間を過ごす事が出来ます。

また、寄港地に関連する文化や歴史、アートが学べる教養講座等も開催しております。

日本語でレクチャーが受けられるプログラムもございます。



第8回 LHV NAVIセミナー

ダイヤモンドプリンセス号の魅力をご紹介します!

リバティヒルバケーションが毎回、旅のテーマを絞って開催する「LHV NAVIセミナー」。好評だった前回同様に、大型豪華客船・ダイヤモンドプリンセス号の、2016年後半から始まる日本(横浜)発着クルーズの魅力についてご紹介致します。「フライ&クルーズの旅」には無い、横浜発着という気軽なクルーズの良さをご案内致します。**クルーズの旅をご経験された事のない方にも、是非ともお勧めしたい旅の説明会です。**

セミナープログラム

- 2016年後半から始まる横浜発着クルーズのスケジュールをご紹介します!
- クルーズ未体験の方でも安心の船旅!
- ドリンクとケーキもご用意!

定員になり次第、締め切らせて頂きます。

2016年4月23日(土) 14時30分~16時30分(受付は14時15分より)

12名様限定/参加費無料(ラウンジフィガロ/ドリンク・ケーキ付) お申込みはお早めに!

●お申込み・お問い合わせは、クラブフロント、またはリバティヒルバケーションまでお気軽にどうぞ。



第9回 LHV NAVIスペシャルセミナー

ダイヤモンドプリンセス号船内見学会へご招待!

Y O K O H A M A

「百聞は一見に如かず…」横浜・大さん橋国際客船ターミナルにて、停泊中のダイヤモンドプリンセス号の船内見学会を開催致します。船内では、いくつかの客室、ダイニング、展望浴場、エンターテイメント施設、シアター、カジノ等のパブリックスペースを順に見学(予定)致します。

プレミアムクルーズの優雅な船内を実際に見ることが出来る数少ないチャンスをご用意致しました。クルーズにご興味のある方、お申し込みに迷っている方は是非ご参加下さい!

セミナープログラム

- ダイヤモンド・プリンセス号の船内見学会(約90分)
- LHV岩崎とクルーズ係員が各施設を順にご案内致します。

定員になり次第、締め切らせて頂きます。

2016年6月24日(金) 10時頃~13時頃までの予定(詳細は確定後にご案内致します)

当日は横浜・大さん橋国際客船ターミナル現地集合&現地解散です。

20名様限定/参加費無料 お申込みはお早めに!

*お申込みの際には、別途にご用意する申込書とパスポートコピーのご提出をお願い致します。(パスポートをお持ちでない方は、ご参加頂けません)(見学会当日はパスポート(オリジナル)をご持参頂きます)

*当日は乗客下船後に船内見学会が開催されます。天候等によって、船内見学会の開始時刻が多少遅れる事がございます。

●お申込み・お問い合わせは、クラブフロント、又はリバティヒルバケーションまでお気軽にどうぞ。



旅のご相談はリバティヒルバケーションへ

●お申込み・お問い合わせはクラブフロント、またはリバティヒルバケーションまで。貴方の旅のスタイルに合わせたバケーション創りのお手伝いをさせていただきます。何なりとお申し付け下さい。

パッケージツアー割引情報 リバティヒルクラブメンバー様最大5%割引!!

リバティヒルバケーションが厳選したパッケージツアー(他社主催旅行商品)が対象となります。ツアーブランドにより割引率は異なりますが、リバティヒルクラブのメンバー様には、最大5%(3%割引または対象外あり)となります。



リバティヒルバケーション
岩崎 治幸

リバティヒルバケーション

〒152-0035 東京都目黒区自由が丘 3-17-1 リバティヒルビル TEL:03-3723-1500 FAX:03-3723-8788
E-Mail:iwasaki@libertyhill.co.jp Web:http://www.libertyhillvacations.co.jp
営業時間:平日 9:30~18:30/日曜 10:00~18:00 土曜日・祝祭日・年末年始は休業
東京都知事登録旅行業第3-5278号/日本旅行業協会協力会員/総合旅行業務取扱管理者 岩崎治幸

江戸東京博物館ガイドツアー

2016年3月15日(火)

東京都墨田区『江戸東京博物館』



▲実物大に復元された日本橋



▶神田明神山車にて説明に聞き入る様子

ご参加された方々のお声 (50音順)

- ガイドの稲本隆司先生のご案内で、江戸東京の文化・歴史を楽しく学ぶ事が出来ました。知らなかった事ばかりで、驚いたり、感心したり…。クラブで一緒の皆様と共に、和気あいあいの「テーマのある旅」をこれからも続けて開催されるとの事、とても楽しみです。
- 江戸東京博物館は、歴史テーマパーク。稲本さんの面白い話満載のガイドで、展示物が生き生きと現代に蘇ってきました。稲本さんのご厚意で、時間延長して頂いたのに、それでもあつという間の楽しい一日でした。以前、ガイド無しで訪れた時とは、全く違いました。

▲芝居小屋・中村座にて

同行スタッフ クラブ支配人 佐野 歩

前日の大雨が嘘のような気持ちの良い晴天になったせいか、平日にも関わらず大勢の人が訪れていました。実物大で復元された日本橋を渡り、江戸ゾーンへ。精巧に作られた江戸城御殿や、大名屋敷等の縮尺模型等、素晴らしい展示物の数々。その他様々な資料を見ながら、江戸時代の暮らしや文化に関する、稲本講師のおもしろ雑学を交えた興味深い話に、あつという間に時間が過ぎました。次回のガイドツアーに繋がるお話もあり、また4月も楽しいイベントになる事、間違い無いです。ご参加された皆様、有難うございました。今後もガイドツアーだけのお申し込みも可能ですので、是非、皆様のご参加をお待ちしております。



自由が丘クリニック様に協力頂いている、「ヘルス&ビューティケアセミナー」。

第8回目の今回は、「花粉症」にお悩みの方に朗報の、「花粉症ボトックス治療」について掲載致します。

ヘルス&ビューティケアセミナー【第8回】 施術したその日から症状緩和 効果的な『花粉症ボトックス』

自由が丘クリニック 理事長/医学博士

古山 登隆氏
ふるやま のぶたか



花粉症ボトックスの効果

- 1 点鼻なので、痛く無い!
- 2 副作用が無い!
- 3 施術当日から症状が治まる!
- 4 マスクが不要!

止まらない鼻水、くしゃみ、涙目等、花粉症の方にとっては、ツライ季節が始まりました。日本人の4人に1人が花粉症と言われており、昨年まで症状の無い方も、突然発症する事があるため、他人事ではありません。

最近では、薬と共にマスクや花粉症用のメガネ等、様々な対策用品も販売されていますが、今回ご紹介するのは**ボトックスの「点鼻」による治療**です。

ボトックスは、『眼瞼痙攣(がんけんけいれん)』と呼ばれる病気や、『シワ治療』に広く使われている製剤です。神経伝達物質『アセチルコリン』をブロックする作用があり、筋肉の動きをリラックスさせます。他にも、エラの筋肉を縮小させて小顔にしたり、汗腺にも有効で多汗症治療にも使われています。

『**花粉症ボトックス治療**』は、前述のボトックスの働きを応用したものです。**鼻腔(鼻の穴)にボトックスを数滴たらす(点鼻)**事で、鼻の粘膜の神経(副交感神経)に作用させます。これにより、鼻水等の分泌を止め、花粉症の症状を**副作用が無く抑える治療**です。

施術を受けた当日から症状が治まります。マスクを着ける必要が無く、特に女性は化粧崩れ等を気にせず済みます。

花粉症でお悩みの方は、是非一度ご相談下さい。

自由が丘クリニックの『花粉症ボトックス』



- ① 注射ではないので、痛みが無い
- ② 鼻水・鼻づまりの軽減、目の痒みの軽減
- ③ 副作用が無い
- ④ 花粉症の症状が出てからでも治療が可能
- ⑤ 即効性がある
- ⑥ 短時間での治療(10分程度)

【料金】15,000円 *初診料別途(3,000円)
※ご来院の際は、リパ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。

初級

フィットネスプログラム紹介 コアトレーニング

気になる姿勢を改善して、
若々しく、シェイプアップ!!

ドージョー 45分 水 16時00分〜16時45分

強度 ★★★★★

難易度 ★★★★★

■どんなクラスですか？

お腹周りの筋肉を中心に、刺激を与え、「コア」(体幹)を鍛えるエクササイズです。
お腹周りだけでなく、骨盤底筋群や、お尻周り、腿裏の筋肉も鍛えます。

■どんな効果が期待出来ますか？

コア(体幹)を鍛えるので、姿勢が良くなります。
また、**お腹周りのシェイプアップや、ヒップアップ、下半身の強化**が期待出来ます。
また、身体が安定し、**ゴルフやテニスにも効果的**です。

■こんな方にオススメ!!

- お腹周りやお尻が気になる方
- 呼吸の浅い方
- 猫背の方
- 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 齋藤 圭 (さいとう けい)

リバティヒルクラブ9年勤務
BESSJ認定マットピラティスインストラクター
NASM-PEES



最近人気急上昇のコアトレーニング。正しい姿勢で、呼吸を意識する事が大切です。ミニボールだけでトレーニング出来るので、ご自宅でも手軽に行えるのも魅力の一つ。

参加者のお声

- ゴルフ上達に良さそうと思ったのがきっかけで、始めました。自分では手を抜いてしまい、なかなか鍛えられない部分のトレーニングが受けられ、翌日の太腿を中心とした筋肉痛にも喜びを感じます。毎回は参加出来ませんが、齋藤インストラクターの掛け声も励みになり、今後も続けたいクラスです。
- きつく感じるトレーニングもありますが、腹筋も鍛えられ、頑張った分だけ、充実感があります。これからも、続けていきたいと思えます。
- 元々腰に問題を抱えているので、お医者様から腹筋・背筋を鍛えるように言われていました。このクラスに参加するようになって、自分が鍛えなければいけない部分と、齋藤さんが教えて下さる部分が合致しました。最初は思うように出来ず、齋藤さんに直される度に、筋肉痛になっていましたが、次の週になると、また参加したくなるクラスです。

当日限定の
ランチビュッフェ
ピアノ・サクスの生演奏を
お聴き頂きながら、お楽しみ下さい。

リバティヒルクラブ1日限定一般開放へ先着200名様

オープンデーフェスティバル2016

4月30日(土) 10時〜19時

ラウンジフィガロ
11時30分〜19時30分

入館料 一人様 ¥1,080(税込)

会員様限定

会員様とお連れ様(ご家族・ご友人)は、**無料にてご入館頂きます。**

*事前のご予約が必要です。*お連れ様と一緒にご来館下さい。*会員様のみでは、ご入館頂けません。
*16歳未満の方は、ご入館頂けません。*有料プログラムサービス等がございます。

とっておきのアンチエイジングを楽しむ1日



前田典子さん
スペシャルトークショー

50歳でさらに輝く、カリスマ人気モデル。
「マエノリ」流、若さとキレイの秘訣とは？



ガソワールドオープン優勝の
日下部光隆プロによる
実践ゴルフテクニク
清水由香インストラクターの
人気レッスン
「フェイスリフティングボイス」

特注の「きなこ」・北海道産の黒豆「光黒」でアンチエイジング!
世界のパティシエ 辻口博啓氏
「feve」の人気のスイーツをもちろん全員に差し上げます!!
*ご利用後、アンケートにお答え頂いた方のみ。

日頃の感謝を込めて、地域の皆様に当クラブを
一般開放する『オープンデーフェスティバル』。
11回目を迎える今回は、『アンチエイジング』を
キーワードに、フィットネス・テニス・ゴルフの
各プログラムに加え、カルチャークラスのショート
レッスンを開催致します。
また、『マエノリ』の愛称で、女性ファッション誌
「HERAS」カバーモデル等で大活躍の前田典子さん
のスペシャルトークショーもお楽しみ下さい。
是非、是非、この機会に、ご家族・ご友人をお誘い
合わせの上、普段とは雰囲気の違いがバティヒル
クラブをお楽しみ下さい。

駐車料金 ¥200(税込)/時間

*¥3,240(税込以上)利用の場合、1台分無料

受付開始日 4月1日(金) 10時より

締切日 定員に達し次第、締め切らせて頂きます。

*詳細は、館内のパンフレットをご覧ください。

*お申込みお問い合わせはフロントまでどうぞ。



日本のボールルームダンスの第一人者
藤本明彦講師の「はじめての社交ダンス」



女性に大人気の「シコアサイズ」
佐藤博康プロの
テニスレッスン



フランス語講座、
絵手紙教室等の
ショートレッスン
ヨガをはじめ、
多彩なフィットネス
プログラム



ご来場特典

New

4月13日(水)スタート!
カルチャークラス開講
はじめてのフラダンス

2月に開催した体験会について、ご好評頂き、この度、**フラダンス未経験の方を対象**にしたクラスを開講致します。

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「から学びたい方も大歓迎です。皆様のご参加をお待ちしております。

開催日時 毎週水曜日
17時~18時(60分)
会場 2階DOJO
参加費 3ヶ月(全12回)25,920円(税込)
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。

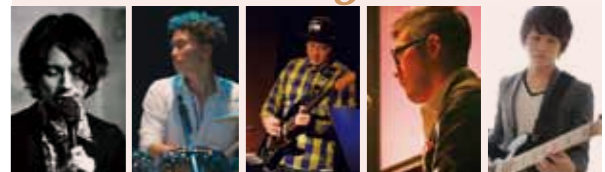


菊井 典子(きくいのりこ)インストラクター
2005年、師であるジェイン・ヨシエ・クレイナニ(オアフ島・Hula Halau Na Opio O Koʻolau所属)に出会い、師の《観る人に感動を》というフラに惹かれ、Hulaを始める。2009年、師の主催するHula Halau Na Hula O Ke Kai Maluインストラクターに認定され、HalauにてKeiki(子供)クラス、成人クラスを指導している。スポーツクラブにてフラダンスクラスを担当。

Event



“The Soul Night Band”



坂上 知之 Vocal
浜野 滋 Drums
小川 翔 Guitar
櫻井 大介 Keyboard
瀧元 風喜 Bass

アナログレコードMIX
ステイビー・ワンダー &
マーヴィン・ゲイ特集

第10回目を迎える『アナログレコードMIX』は、『ステイビー・ワンダー & マーヴィン・ゲイ特集』です。アナログレコードによるミックスだけでなく、**5人組のスペシャルライブも開催**。ステイビー・ワンダーとマーヴィン・ゲイに因んだ曲目をお届け致します。当日は、ラウンジファイガロのスペシャルメニューもご用意致します。ご家族・ご友人をお誘い合わせの上、皆様のご来場をお待ち致しております。お席に限りがございますので、お早めのご予約をお願い致します。

日時 4月8日(金)
19時~21時30分(ライブ20時)
ミュージックチャージ 1,080円(税込)
ライブ THE SOUL NIGHT BAND
担当者 クラフライフプランナー 藤田 景
※お問い合わせは、ラウンジファイガロまで。

初心者
大歓迎

カルチャークラス
絵手紙教室(第6期)

3月16日より第6期に入った絵手紙教室。絵手紙は「作品」ではなく、「手紙」です。上手に描く必要はありません。お気軽に、どなたでもご参加頂けるクラスです。普段の自分の思いを絵手紙で伝えてみませんか? 1回のみ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、日本絵手紙協会公認の吉岡 溶子(よしおかようこ)氏です。

開催日時 第1・第3水曜日(全6回)
11時~12時30分(90分)
第6期開催日
②4月6日(水) ③4月20日(水)
④5月18日(水) ⑤6月1日(水)
⑥6月15日(水)
会場 ラウンジスイートルーム
参加費 8回 19,440円(税込)
1回 3,888円(税込)
定員 10名様
※道具はレンタルもご用意します。詳細は、講師までお問い合わせ下さい。※お申し込み・お問い合わせは、フロントまで。



短時間で
気軽に描けるのが
本講座の魅力です。
日本絵手紙協会公認
講師
吉岡 溶子氏

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。

SUNDAY'S SPECIAL

4/3 **ボディシェイプ** [初級] 4/10 **パワーヨガ** [初級]

はぎお ゆか
インストラクター ▶ 萩尾 由香
エクササイズチューブや、ダンベル等を使って、身体を引き締めるエクササイズを行います。引き締まった身体を目指したい方は、是非ご参加下さい。

4/17 **ダンスエアロ** [初級]

かなはま さとみ
インストラクター ▶ 金濱 聡美
音楽に合わせて、身体を様々な動かすダンスエアロビクスのクラスです。金濱インストラクターのパワフルな動きで、シェイプアップを図りましょう。

4/24 **ファイティングエクササイズ** [初級]

やまだ のりこ
インストラクター ▶ 山田 乃梨子
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。

インストラクター ▶ 松本 彩
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。

Event

シーズン到来

お花見弁当

ラウンジファイガロでは、お花見シーズンに合わせて、毎年ご好評頂いております『お花見弁当』を期間限定で販売致します。
*季節のご飯 *地鶏の竜田揚げ *間八の柚庵焼き
*豚しゃぶの野菜巻き *青菜のおひたし
*海老の酢味噌和え *うの花 *香の物
お値段 ¥1,620(1個)(税込)
※2個以上から承ります。
販売期間 3月26日(土)~4月17日(日)
ご予約 前日までに、ご予約下さい。
※メニューは一例です。詳しくはラウンジファイガロまで。



入学・就職お祝いパーティープラン
ラウンジファイガロでは、新入学生・新社会人を迎える時期に合わせたパーティープランを開催致します。4名以上のメンバー様・ゲスト様にご参加頂くと、新入学生・新社会人の方(お一人様)が無料となるスペシャルプランです。
期間 4月1日(金)~4月29日(金)
昼の部 11時30分~16時(1組限定)
夜の部 17時~22時(1組限定)
料金 お一人様 ¥5,400(税込)
メニュー 前菜5品/メイン2品/パスタ・ピザ2品
お祝いケーキ1台/フリードリンク
最少催行人数 昼・夜各回1組5名様
*15名様以上も承ります。
*ゲストの方もご参加頂けます。
*ゲストの方もご参加頂けます。
お申し込み締切日 3日前までにご予約下さい。
※メニューの詳細は、館内掲示物またはチラシをご覧ください。
※ケーキの内容にご希望の方は、3日前までにご相談下さい。
※詳しくはラウンジファイガロスタッフまで。