

Club Information

クラブインフォメーション

2016.06

1	水	錦織立欣コーチ ゴルフコース レッスン 絵手紙教室(第6期) フラワーショップ	16	木	コントラクトスリッジ講座(初級 第10期)
2	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)	17	金	やさしい水彩画教室(第1期) 書道教室(第9期) 金澤和枝コーチ ゴルフコース レッスン会
3	金	やさしい水彩画教室(第1期) 書道教室(第8期) 金澤和枝コーチ ゴルフコース レッスン会	18	土	沖縄ファンダイビングツアー フラワーショップ
4	土	フラワーショップ	19	日	善プロ ゴルフ プライベートレッスン 短縮営業日
5	日	短縮営業日	20	月	フランス語講座(入門 第19期) フランス語講座(初級 第16期)
6	月	フランス語講座(入門 第19期)	21	火	善プロ ゴルフ プライベートレッスン 英会話教室(第21期) お江戸文化歴史講座(第2期)
7	火	英会話教室(第21期) お江戸文化歴史講座(第2期)	22	水	フラワーショップ
8	水	フラワーショップ	23	木	
9	木	コントラクトスリッジ講座(入門 第10期)	24	金	ダイヤモンドプリンセス号船内見学会 ハワイアンキルト教室(第3期) 金澤和枝コーチ ゴルフコース レッスン会
10	金	ハワイアンキルト教室(第3期) 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	25	土	フラワーショップ
11	土	ゴルフコンペ2016(鹿島の杜カントリー倶楽部) フラワーショップ	26	日	善プロ ゴルフ プライベートレッスン 短縮営業日
12	日	短縮営業日	27	月	フランス語講座(初級 第16期)
13	月		28	火	英会話教室(第21期)
14	火	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 英会話教室(第21期)	29	水	休館日
15	水	フラワーショップ	30	木	休館日

[特集]

慢性的なコリ・痛み・生活習慣病に
タッチスパの『鍼』で、効果的に改善!

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7月号は、6月25日発行予定です。

慢性的なコリ・痛み・生活習慣病に タッチスパーの『鍼』で、効果的に改善！

やっぱり
痛いのか？

「なぜ、鍼は効くのか？」、「鍼には、どんな効果があるのか？」
……そんな「鍼」の疑問にタッチスパーがお答え致します。

「鍼治療」とは、どのような治療ですか？

身体の経穴(ツボ)・筋肉・神経等に鍼を刺す事で刺激し、身体
の様々な症状を改善・緩和する東洋医学です。
**急性の痛みや生活習慣病まで、幅広くケア出来る点が、大きな
特徴の一つです。**

特に、「ツボ」は、主要な筋肉・神経・血管の上にある場合が多く
自律神経系・内分泌系・免疫系等に作用し、身体を正常な働きに
戻します。

*「ツボ」は、専門的には、経穴(けいけつ)と呼ばれます。

痛みはありますか？

金属鍼を刺すので、全くの無痛ではありません。受けられる方
の緊張度合いや、その日の体調によって、痛みの感じ方が違います。
ですが、**使用する鍼は、髪の毛程の太さです。**

「刺された事に、気付かなかった」と、おっしゃる方がほとんど
です。

鍼とマッサージの違いは、何ですか？

マッサージは、痛みを伴う炎症部位に対しては施術しませんが、
鍼は対応が可能です。
神経系・運動器系・消化器系・婦人科系・循環器系等の様々な

疾患に対して効果的です。

また、**指では届かない深部の疾患(ヘルニア等)にも有効です。**
施術後の効果が長く持続する点も特徴です。

鍼を打つ箇所は、決まっていますか？

症状により、目的とする箇所が違います。
また、人それぞれの微妙なバランスや、複数の症状が隠れて
いる場合もありますので、一見同じ症状に見えても、人によって
鍼を打つ箇所が変わる場合があります。

セルフケアの仕方があったら教えて下さい。

一般的に、慢性的なコリに対しては、**患部を温めると良いですが、
痛みを伴う場合は、冷やして下さい。**

痺れを伴う場合は、他の部位の問題も考えられます。

症状が長引いている様でしたら、整形外科を受診して下さい。
セルフケアの事例として、肩こり・腰痛・足の疲れを緩和する、
ツボ押しを掲載致しました。

最後にメンバー様へ一言。

「鍼」というと、「痛い」というイメージをお持ちの方がいらつ
しゃいますが、先に述べた通り、想像していたより痛みが少ないと
感じる方が多く、是非一度受けて頂きたいと思えます。

タッチスパーでは、一人毎に使い捨てる「ディスプレイタイプ」
の鍼を使用しておりますので、衛生面でも安心です。

個々の症状に対して、鍼が効果的かどうかは、施術者まで、
お気軽にご相談下さい。

タッチスパー「鍼」施術料金

30分	¥4,968(税込)
60分	¥8,856(税込)
90分	¥12,744(税込)

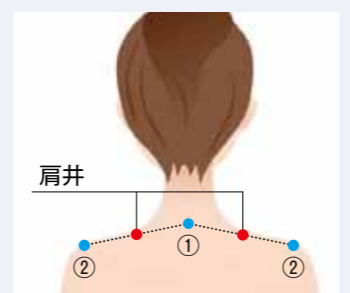


まずは、ツボを押さえてセルフケア！

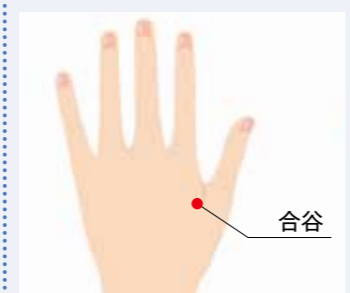
ご自身で、肩こり・腰痛・足の疲れ・むくみを改善する
「ツボ押し」をピックアップしました。

肩こりに！

肩井 (けんせい)
頭を前に倒した時に出っ張る首の骨(①)と肩の山の骨(②)を結んだ線の中央にそれぞれあります。肩が凝ったら、まずここを押しましょう。



合谷 (ごうこく)
手の親指と人差し指の骨が合わさる所にあります。肩こりだけでなく、頭痛やめまいにも効果のある万能なツボ。痛みの緩和にも効果的です。



中府 (ちゅうふ)
鎖骨の一番肩側の下端から指2本分下がったくぼみにあります。五十肩の特効ツボですが、咳込みの改善にも効果があります。

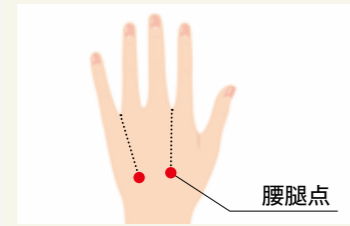


陽池 (ようち)
左右の手の甲の、手首にある関節のくぼみの中央にあるツボです。腕や肩の血行を促進し、痛みを和らげます。

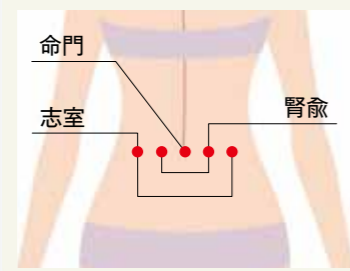


腰の痛み！

腰腿点 (ようたいてん)
手の甲の人差し指と中指、小指と薬指の骨の分かれ目の各中央にあります。親指と人差し指で手の甲をはさむように押しもみます。

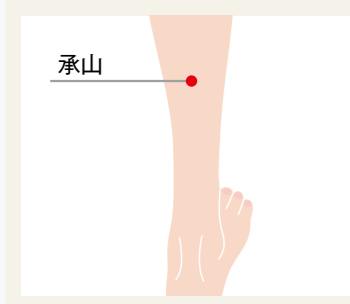


命門 (めいもん)
腎俞 (じんゆ)
志室 (しじつ)
腰にある腰痛の特効ツボです。「命門」はおへその真後。そこから指2本分離れた所に「腎俞」。さらに指2本離れた所に「志室」があります。

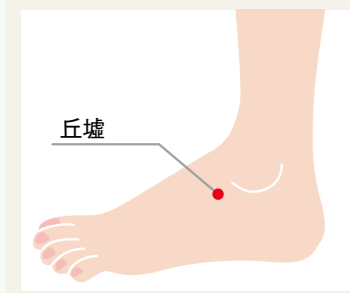


足の疲れに！

承山 (しょうざん)
アキレス腱を下から上へなぞる時、硬い腱が筋肉に変わる境目にあります。むくみの他、膝痛やこむら返りにも効果があります。



丘墟 (きゅうきょ)
外くるぶしの頂点から前方斜め下にあるくぼみにあります。血液・リンパ液の循環を高め、むくみを解消します。

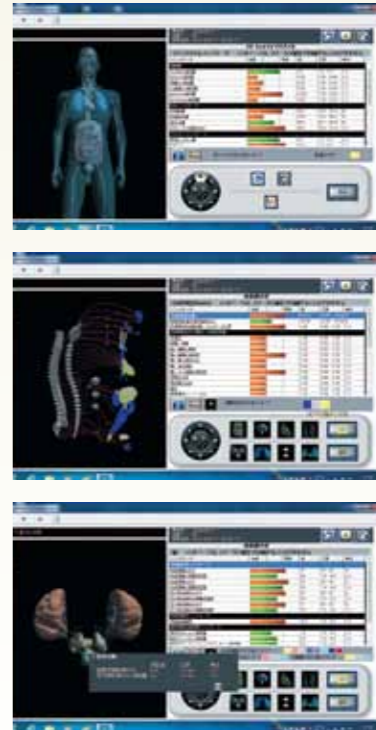


ヘルス&ビューティケアセミナー【第9回】 将来病気になる可能性のリスクを判断

定期的な健康チェックで、病気のリスクを軽減

自由が丘クリニック 理事長/医学博士 古山 登隆氏

自由が丘クリニック様にご協力頂いている、本連載も第9回目を迎えました。
今回は、厚生労働省認可機器『エステックEIS/ESO』を使った、次世代型の健康管理について掲載致します。



僅か5分で全身の健康状態をスキャンする画期的な機器。

着衣のまま、微弱の電流を流すだけ。薬や注射も使用せずに、気軽にチェック出来る。

これまでの健康診断や人間ドック等は、「現在」の健康状態や病気の有無を診断するものでしたが、『エステックEIS/ESO』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。** 22パターンの微弱な電流を身体に流して全身をスキャンし、3Dの画像と検査数値を元に、あなたの健康状態を判定し、日頃の健康管理のアドバイスをを行います。

さらに将来的リスクが懸念される場合には、予防の手段をドクターや健康アドバイザーと共に探り当てていきます。

『エステックEIS/ESO』は、宇宙飛行士の健康管理の為に開発され、日本の厚生労働省や米国FDA等、世界中で医療機器として認可されています。

この最先端機器を使った健康管理は、健康診断や人間ドックとは異なる、一歩先を行く「次世代型」の健診なのです。

- | | | |
|------|---|---|
| Step | 1 | 身長、体重、性別、年齢をパソコンに入力します。 |
| | 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。 |
| | 3 | 僅か5分で、全身の健康状態のスキャンが完了します。 |
| | 4 | 3D画像、グラフ、数値等で計測結果を表示。血管年齢、心臓や内臓の健康状態が分かります。 |

料金 1回 ¥15,000 (税別)
初診料(別途) ¥3,000 (税別)

初中級

フィットネスプログラム紹介 ミッドエアロ

スタジオ 45分 火 19時00分~19時45分

強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★

エアロビクスで、効率良く脂肪燃焼!

■どんなクラスですか?

歩く動きを中心とした、有酸素運動のフィットネスプログラムです。様々な関節運動を取り入れた、エアロビクス初中級クラスで、跳ねる等、強度の高いトレーニングも取り入れています。難しい動きも、しっかり練習しますので、安心してご参加頂けます。さらに難易度の高いレッスンに挑戦したい方も、このクラスでステップアップされてはいかがでしょうか。

■どんな効果が期待出来ますか?

息切れない程度の動きを続ける事で、**効率良く脂肪燃焼**を図る事が出来ます。筋力アップだけでなく、リズム感を養い、**しっかりと汗をかく**事が出来るので、ストレス解消にも効果的です。

■こんな方にオススメ!!

- 音楽に合わせて身体を動かすクラスに慣れてきた方
- 効率良く、脂肪を燃焼させたい方
- アクアビクスの初級クラスで物足りない方
- 一人で運動する事が苦手な方
- 効率良く運動をしたい方
- 身体を動かす事が好きな方

インストラクター 金濱 聡美

- 東京・神奈川のスポーツクラブを中心に、エアロビクス・ステップ・リトモス・ボルドブラ等のレッスンを週20本担当
- Japanエリートインストラクター
- イタリア・リミニ・ヴェルネスコンベンションにてリード
- 2013フィットネスセッション講座担当
- 2013アスリエコンベンションリード

参加者のお声 (50音順)

- 明るいリズムに乗りながらダンスをし、笑顔で汗をかく。スタジオでの楽しい時間を有難うございます。青春が返ってきたみたいです。
- 金濱インストラクターが、ダイナミックでキレイのある動きで、リードして下さるので、45分間があっという間に過ぎてしまいます。楽しみながら脂肪燃焼も期待出来るレッスンなので、これからも是非続けていきたいと思えます。
- 様々なダンスミュージックに合わせて楽しく身体を動かすので、脳の活性化にも役立っています。普段何気なく行っている、基本的な準備運動の注意点も教えて下さるので、とても参考になります。



My Favorite

～私のお気に入り～

第94回：女性会員様

今後も趣味のご旅行を楽しむ為にも、最近では徒歩でクラブへ通われている女性会員様。

—ご入会されたきっかけをお聞かせ下さい。

以前は別のスポーツクラブに通っていましたが、閉鎖した事により、近所のリハビリクラブへ入会を決めました。

—クラブでは、普段どのような運動をされていますか？

最近2日に1回のペースで利用しています。そして、毎週木曜日と日曜日は、パーソナルトレーナーの國方さんからトレーニング指導を受けています。

ダンベルを持ち上げて肩甲骨の動きを整えたり、バランスボールを壁と背中の間に挟んでスクワットをしたりと、主に姿勢改善の為の運動を行っています。

5年前に股関節の手術をしてからも、週2回のリハビリ兼トレーニングは、ずっと続けています。これからも、無理をしない程度に頑張っていきたいですね。

また、『シコアサイズ』や『はじめキックパワー』にも定期的に参加しており、メンバーの皆様と楽しく汗を流しています。

—ご趣味等についてお聞かせ下さい。

国内外問わず、旅行が一番の趣味ですね。これまでアジアからヨーロッパまで、多くの国を周りました。

特に一番素晴らしかった国は、つい最近、娘と一緒に旅をしたウズベキスタンです。モスクを基調とした素晴らしい街並み、そして何より感動したのは、現地の方々が、私達にとっても心優しく接してくれた事でした。

84歳になった今でも、このような旅を楽しめるのは、リハビリクラブでの日々の運動の成果だと思っています。

—今後の目標は何でしょうか。

半年程前に水中ウォーキングをしてきた時期があるのですが、一度風邪を引いて以来、プールをほとんど利用しなくなりました。

今年の目標は、また以前のように、水中ウォーキングを再開し、体力維持に努める事です。



素敵な笑顔で終始インタビューに応じて下さった女性会員様。
日々の運動を続けて、これからも趣味のご旅行を楽しんで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。

Event Report

オープンデifestiバル 2016年4月30日(土)

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ifestiバル』も、今回で11回目となりました。今回は、メンバー様とゲストの方々にも多数ご来館頂きました。スペシャルトークショーをはじめ、多くのフィットネスプログラムも満員となる程、賑やかな一日となりました。



佐藤博康プロの爽やかテニスレッスン。穏やかな天気にも恵まれ、密度の濃い内容の120分。



ラウンジでは、ピアノとサックスの生演奏を聴きながら、「春のランチピクニック」をお楽しみ頂きました。



藤本明彦インストラクターによる「ボールルームダンス」。参加者も説明に熱心に聞き入っていました。



「マエノリ」の愛称で、大活躍中のモデル「前田典子」さんのスペシャルトークショーでは、最後に記念撮影も。

Event Report

お江戸 文化歴史講座ガイドツアー② 浅草・向島 寺社めぐり

2016年5月17日(火)

ご参加された方々のお声(50音順)



牛嶋神社にて記念撮影。



隅田川沿いで解説に聞き入る皆様。



最初の見学場所、弘福寺にて。

- 稲本先生の寺社にまつわる興味深いお話を聞きながらの下町散歩。草木が雨に濡れて色濃く、風情のある脇道を通り、桜もちで休憩。お昼は、車海老の天丼。キュッと半日で色々な発見のある面白いガイドツアーでした。
- 朝から強い雨が降り、各電車が遅れる中、「とうぎょうスカイツリー駅」に12名の参加者の方々が、ほぼ定刻に集まりスタート。早速、長命寺の美味しい桜もちで、お茶を頂き、通勤電車に乗った疲れを癒しました。三井家ゆかりの三井神社や、鳥居が6ヶ所もある牛嶋神社等を見学。東京スカイツリーを横目に、向島の由来や江戸の交通等の解説を聞き、吾妻橋を渡って浅草へ。浅草寺・浅草神社の後、楽しみな「葵丸進」での天丼昼食となりました。お顔は存じ上げているが、お話しした事の無い方々とも知り合え、一人では訪れる事の無い場所へも行く事が出来、大変楽しい一日でした。半日で約16,000歩、歩きました。
- 当日は大変な雨でしたが、三井寺が三井家の寺院である事や、牛嶋神社の島という字が色々ある事等を知りました。そして、浅草寺では、内陣で参拝する等、初めての事ばかり!! とても勉強になりました。



長命寺の桜もちとお茶で一息。



8thホール



18thホール



「鹿島の杜カントリー倶楽部」で、スコアを気にせず、楽しくラウンドするゴルフイベントです。

Event

リバティヒルクラブ
ゴルフコンペ2016
鹿島の杜カントリー倶楽部

スコアを気にせず、楽しくラウンドし、自然の中で、
「思いつきり&伸び伸び」気持ち良くプレーしましょう！
プレー終了後は、ラウンジにて、メンバー様同士の親睦を
深める表彰パーティも開催致します。
ピギナーの方、女性の方も大歓迎です。
もちろん、自信のある方もふるってご参加下さい。
皆様のご参加をお待ちしております。

開催日 6月11日(土)

■集合 6時30分 リバティヒルクラブ エントランス

■出発 7時 鹿島の杜カントリー倶楽部へ

■到着 18時45分 リバティヒルクラブ

■表彰パーティ 19時~21時

ラウンジフィガロにて

場 所 鹿島の杜カントリー倶楽部(茨城県鹿嶋市)

参加費 ¥37,800(税込)

定 員 先着5組(20名様)

最少催行人数 3組(12名様)

お申し込み締切日 5月30日(月)

キャンセル料

5月31日(火)~6月4日(土) ¥7,560(税込)

6月5日(日)~6月10日(金) ¥18,900(税込)

当日▼全額

競技方法 新ペリア方式

同行スタッフ クラブライフプランナー課 村谷豊和

※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、フロントスタッフまで。

新製品

紫外線対策は、まず保湿から。
うるおい肌シリーズ

紫外線が強くなる5月~6月。紫外線対策
に必要なのは「うるおい」です。
うるおい不足のお肌は、シミやシワの原因と
なる紫外線ダメージを受けやすい状態です。
タッチSPAのお勧めするホームケア製品で、
紫外線に負けないうるおい肌を作り
ましょう。
※詳しくは、タッチSPA セラピストまで、お問い合わせ
下さい。



MTコントア・マスク

30ml×6枚入り ¥9,072(税込)

たっぷり美容液を含んだマイクロファイバーシートが心地良く密着。パンテノール、セラミド高配合で、乾燥による荒れたお肌を整えます。

MTモイストボディミルク

300ml ¥9,072(税込)

肌のバリアを高め、ダメージ肌をケアするボディミルク。天然ローズやジャスミンの香りと、心地良い潤いに包まれ、滑らかなお肌へと導きます。



MTプロテクトUVジェル

SPF34 PA+++ 50ml ¥4,320(税込)

洗顔料で落とせる日焼け止め。ビタミンC、ビタミンEの配合で、紫外線による活性酸素のダメージから、お肌をしっかりプロテクトします。



ソティス ハイドラトリプルヒアルロ
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。



ソティス ハイドラトリプルヒアルロ
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。



催近
開催

教科書には出てこないオモシロ
お江戸文化歴史講座(第2期)開講!!



大好評の「お江戸文化歴史講座」第2期が、いよいよスタート。
浅草生まれ、浅草育ちの生粋の江戸っ子、稲本講師が、江戸時代
にフォーカスして、歴史秘話の数々をご紹介します。
第2期は、浮世絵や歌舞伎を中心に、江戸の文化・芸能・社会を
楽しく学びます。さあ、リバティヒルクラブから江戸時代へ、
タイムトリップしましょう!

タイムトリップしましょう!

第2期 ①6月7日 ②6月21日 ③7月5日 ④8月2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 17,280円(税込)
(1回あたり4,320円)

1回参加 5,940円(税込)

10名様 *定員になり次第締め切らせて頂きます。

講師 稲本 隆司(いなもと たかし)氏

江戸東京博物館ガイド、読売カルチャー京葉・柏歴史講座講師

※詳しくは、フロントスタッフまでお問い合わせ下さい。



講師：稲本 隆司氏

季節
到来

みんなで！家族で！
バーベキューフェア



毎年ご好評のバーベキュー
フェアの季節が今年も到来。
フィガロ厳選の新鮮で美味
しい食材をご用意。
皆様に準備して頂くもの
は、一切ございません。
道具、食材の準備や後片
付け、全てお任せ下さい。
お客様ご自身で、お料理
を焼いて頂くスタイルです。
ご家族、ご友人をお誘い
合わせの上、お気軽に、
お楽しみ下さい。

開催日時 6月1日(水)~9月28日(水)

昼の部 11時30分~16時

夜の部 18時~22時

会場 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/スペアリブ/特製スパイスチキン/エビ/ソーセージ/和牛ロース

●お野菜 Ⅱ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 Ⅱ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、又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、ラウンジフィガロまで。

Special Event

リバティヒルクラブ設立16周年記念
アニバーサリーパーティー2016



洗練されたテクニックとパフォーマンスで世界でも絶賛されている、**モレノ・ブツソレティ**。ジャズライブでは、ピアノを演奏。



日本を代表するジャズ・サクソ奏者、中村誠一氏を父に持つ**中村紗理**。ジャズライブでは、ピアノ、ベース、ドラムをバックに、夏の夜にふさわしいナンバーを披露。



グラフィックポイ

音楽にシンクロさせたLEDプログラミングで、空中に画像や文字を描いていく、ネットでも話題となっている最新ジャグリング。アニバーサリーパーティーでは、紅白歌合戦やサカナクションでの振付・演出を手掛ける「KiM」他によるパフォーマンスを披露。

今回は、最新と伝統をキーワードに、パフォーマンスとミュージックライブをご用意致しました。

①最新技術を駆使したLEDジャグリング『グラフィックポイ』のパフォーマンス。ポイの第一人者である日本人アーティスト、Yuta率いるクリエイティブチーム「ポイラボ」の圧倒的な光の表現をご覧ください。

②イタリアン・アコーディオニストとして、世界で活躍している**モレノ・ブツソレティ**の演奏をゆつたりとお聴き頂きます。

③CMや映画音楽等で人気を博しているジャズ・ヴォーカリストの**中村紗理**らによるジャズライブをお楽しみ頂きます。

定員に達し次第、締め切らせて頂きますので、ご予約はお早めにお願致します。

開催日 **7月2日(土)**

開場▼18時
開演▼18時30分 終演▼20時30分

参加費 お一人様 ¥8,640(税込)
小人3歳以上小学生以下は、¥4,320(税込)

※ご予約の際に、参加費をお支払い下さい。

形式 立食・ヒュッフェ
*椅子のご用意もございません。
数に限りがございますので、ご了承ください。

ドレスコード リゾートカジュアル
*ジーンズ・ビーチサンダル等はご遠慮下さい。

定員 100名様
お申し込み締切日 7月1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。

Event

ダイヤモンドプリンセス号
船内見学会

プレミアムクルーズの優雅な船内を見学出来る絶好の機会!!



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、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見学致します。

プレミアムクルーズの優雅な船内を見学する事の出来る、数少ないチャンスです。是非この機会にご参加下さい!

開催日 6月24日(金) 10時~13時
場所 横浜・大さん橋国際客船ターミナル
参加費 無料
定員 20名様

※お申込の際には、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。
※見学会当日はパスポートをご持参頂きます。
※お申し込み・お問い合わせは、フロントまで。

メンバー様へのお願い

お荷物及び貴重品のお預かりについて

当クラブフロントカウンターでは、今までメンバー様のご要望により、食品等のお荷物をお預かりしておりましたが、衛生管理上、**6月1日(水)より、食品及び貴重品は、一切お預かり出来ません**ので、予めご了承下さいませお預かり申し上げます。
(5月中はお預かり出来ません理由は、以下の食品を、お預かり出来ない理由は、以下の通りです。

- ①衛生管理上、食中毒等の危険性がある。
- ②当クラブフロントでは、食品を管理及び保管するスペースが無い。
- ③食品(卵等)によっては、破損の恐れがある。

従いまして、短時間でも、食品は一切お預かり出来ません。
尚、貴重品につきましては、フロント前の暗証番号付き専用ロッカーをご利用下さい。
皆様のご理解とご協力をお願い致します。

メンバー様のお声

【ご意見】トレーニング後、ロッカーの上でシューズを干しても良いでしょうか?
【回答】他のお客様のご迷惑になりますので、ご遠慮下さい。靴は、ロッカーの中にお入れ下さい。
「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。

6/19 リトモス【初級】
インストラクター▶有田麻里子(ありたまりこ)
「リトモス」は、アルゼンチン生まれのダンスエクササイズ系ダイエットプログラムです。ヒップホップ、ラテン、ダンス、サルサトン、ジャズ、アラビアン等、様々な音楽で、楽しく踊りましょう。今、日本各地にてリトモスのインストラクターの指導・育成をしている有田麻里子氏を迎えてのスペシャルレッスンです。
梅雨・夏に備えて、心身ともにリフレッシュしましょう。
有田麻里子 リトモスマスタートレーナー/フルボックススマスタートレーナー
日本ビルピスワーク協会マスタービルピスワーカー
現在、エアロピクス、ダンスエアロピクス、キックボクササイズ、リトモス他多数指導。

6/5 ファンエアロ【初中級】
インストラクター▶大井 貴博
音楽に合わせて、有酸素運動をメインに楽しく、少し強度を上げて踊ります。思いっきり汗をかいて、シェイプアップしましょう。

6/12 ショーステージジャズ【初級】
インストラクター▶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しょう。朝純インストラクターの丁寧な指導と、キレイのあるダンスが好評のクラスです。

6/26 ダンスエアロ【初級】
インストラクター▶大串 達彦
誰でも簡単に出来る、ダンス要素を多く含んだエアロピクスです。大串インストラクターのキレイのあるダンスを楽しみながら、一緒に踊りましょう。