

# Club Information

クラブインフォメーション

## 2016.07

LHC Calendar [営業カレンダー]

July 2016

1	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	16	土	フラワーショップ
2	土	アニバーサリーパーティ2016	17	日	善プロ ゴルフ プライベートレッスン ★短縮営業日
3	日	★短縮営業日	18	月	LHC VS JITCテニス対抗戦 ★短縮営業日
4	月	フランス語講座(入門 第19期)	19	火	お江戸文化歴史講座ガイドツアー第3回 善プロ ゴルフ プライベートレッスン 英会話教室(第21期)
5	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)	20	水	絵手紙教室(第6期) フラワーショップ
6	水	絵手紙教室(第6期) フラワーショップ	21	木	コントラクトフリッジ講座(入門 第11期) コントラクトフリッジ講座(初級 第11期)
7	木	コントラクトフリッジ講座(入門 第11期) コントラクトフリッジ講座(初級 第11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3期)
8	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 ハワイアンキルト教室(第3期)	23	土	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	★短縮営業日	25	月	
11	月	フランス語講座(入門 第19期)	26	火	英会話教室(第21期)
12	火	英会話教室(第21期)	27	水	イタリア語講座(第11期) フラワーショップ
13	水	フラワーショップ	28	木	コントラクトフリッジ講座(入門 第11期)
14	木	コントラクトフリッジ講座(入門 第11期)	29	金	金澤和枝コーチ ゴルフコース レッスン会
15	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	30	土	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)			31	日	休館日

[特集]

良い事尽くめのアクアエクササイズ

# シェイプアップ効果抜群&身体への負担が少ない！ 良い事尽くめのアクアエクササイズ

泳げなくてもOK！

## リフレッシュウォーキング／アクアトリートメント

「リフレッシュウォーキング」、「アクアトリートメント」等の水中で行うエクササイズの特徴は何ですか？

まず、①泳げなくても参加出来る点が大きな特徴です。また、②運動量をコントロール出来る点も特徴の一つです。水の抵抗が大きいので、インストラクターの動きを全てこなそうとすると、かなりの運動量になります。ただし、動かすスピードや幅を自分自身で調整しながら、体力や上達度に合わせて、少しずつ運動量を上げていけば良いと思います。

水中でのエクササイズが初めての方には、「リフレッシュウォーキング」を、そして、思いっきり身体を動かしたい方には、「アクアトリートメント」がお勧めです。その他にも、「アクアビクス」等の多彩なプログラムをご用意しておりますので、是非、ご参加下さい。

—身体への負担はどうでしょうか。

水中では、水の浮力が働くので、膝や腰等に掛かる負担が少ない点が、アクアエクササイズ全般に共通して言えます。

その為、無理の無いシェイプアップが可能です。医師から薦められて、リハビリを目的として、アクアエクササイズに参加されている方も多数いらっしゃいます。

—美肌効果も期待出来るようですね。

水と肌の摩擦によるマッサージ効果で、肌の血液循環が向上し、新陳代謝も良くなりますので、**抜群の美肌効果**が期待出来ます。

加えて、リハビリヒルクラブでは、**塩素臭の少ない、独自の濾過システム**を使用しており、**お肌の弱い方も安心してご利用頂けます。お肌への負担が低い為、当クラブで初めてプールデビューされた方も少なくありません。**プールの観葉植物が青々としている理由の一つは、塩素の影響が少ないからです。

\*

このように、アクアエクササイズは、**女性はもちろん、年齢・性別に関係なく、理想的なエクササイズ**です。まさに、**良い事尽くめのフィットネスプログラム**なのです。

泳げなくてもOK！

## リフレッシュウォーキング

初級

アクア

30分

月

15時20分～15時50分

日

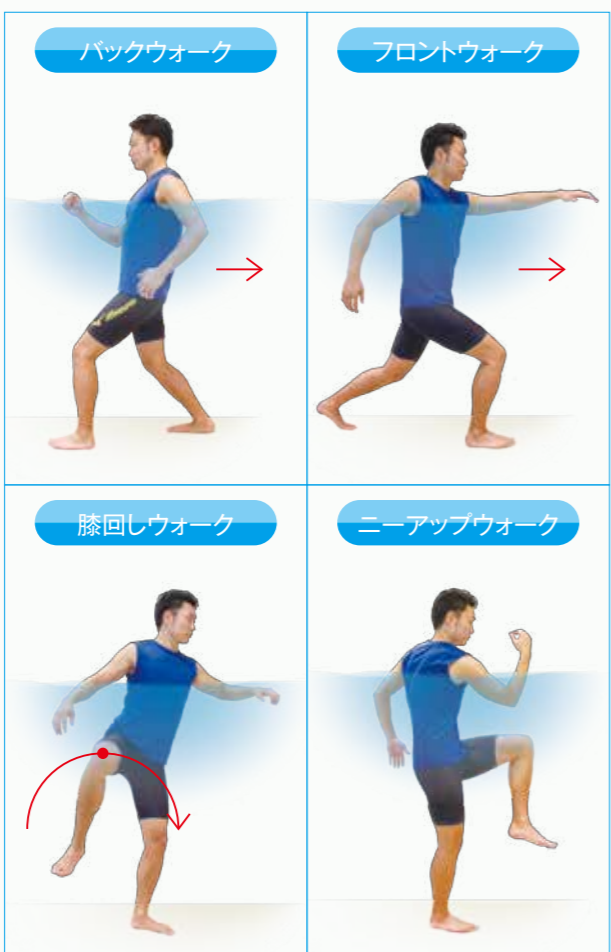
14時45分～15時15分

強度

★★★★★

難易度

★★★★★



どんなレッスンですか？

まず、体調子エクを兼ねて、水中での基本的なウォーキングを行います。徐々に、腕の動きや歩幅、方向を変えながら、音楽に合わせて楽しく水中を歩きます。

どんな効果がありますか？

脂肪燃焼効果や持久力アップを図る事が出来ます。腰痛や膝痛予防改善にも効果的です。血液の流れが良くなります。

このような方にオススメです！

- 激しい運動が苦手な方
- 全く泳げない方、泳ぎの苦手な方
- 腰痛、膝痛に悩んでいる方

思いっきり身体を動かしたい方に！

## アクアトリートメント

初中級

アクア

45分

土

14時45分～15時30分

日

11時45分～12時30分

強度

★★★★★

難易度

★★★★★



どんなレッスンですか？

動きの悪くなっている関節や、筋肉の運動機能の改善を図るクラスです。また、体幹部(コア)のバランス調整や強化も目的の一つです。レッスンでは、無理に音楽に合わせる必要はありません。自分自身のペースで身体を動かして結構です。

どんな効果がありますか？

- ①水中でのストレッチと浮力で、**全身の関節可動域を改善**します。
- ②陸上に比べ、水中では捻り(ひねり)の幅が広く、**体幹が鍛えられます。**
- ③水中でしか出来ないバランス動作(バランスを崩したり立て直したりする)により、**平衡感覚が養えます。**

このような方にオススメです！

- 関節疾患のある方(医師から運動を奨められている方)
- 思いっきり身体を動かして、ストレス解消を図りたい方
- 最近、つまづきやすい方

全く泳げない方から、美しいフォームを身に付けたい方まで。

## 初級スイム / 初中級スイム

水中では自分のフォームが分かりにくいので、インストラクターの的確な指導が上達の早道です。レベル別のグループレッスンですので、お気軽にご参加頂けます。

初級

25メートルにチャレンジ!  
初級スイム

アクア

30分

火 17時30分〜18時00分  
土 11時00分〜11時30分

日 11時00分〜11時30分  
木 14時00分〜14時30分

強度

★★★★★

難易度

★★★★★



どんなレッスンですか?

水に慣れる事から始めて、クロールを主に練習し、25mを泳げる様になる事を目指すクラスです。

全く泳げない方をはじめ、長期間泳いでいない方、息継ぎの苦手な方、足が沈んでしまう方等にお勧めのレッスンです。

初中級

美しいフォームの泳ぎをマスター  
初中級スイム

アクア

30分

日 14時00分〜14時30分  
木 16時00分〜16時30分

土 14時00分〜14時30分

強度

★★★★★

難易度

★★★★★



どんなレッスンですか?

25m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。

綺麗に泳げる様になると、泳ぎ自体が楽になり、水泳が一層楽しくなります。泳ぎの癖等を丁寧にアドバイスさせていただきます。

美しいフォームを身に付けて、これからのスイミングを楽しみませんか?



今からでも間に合う! 意外と値引きの多いパッケージツアー 割引プラン『早決』がオススメ!



2名様で合計6万円お得に!  
[JALパック]  
タヒチ・ニューカレドニア

早決90

90日前までの予約完了で

▶お一人様30,000円割引!

♪ホテルによっては10,000円パシフィックプラン(約8,000円)分のリゾートクレジット付

POINT

東京からタヒチやニューカレドニアへの直行便は、1社ずつ(エアータヒチヌイ、エアーカラン)しか運航していません。従って、競争がありませんので、一般航空券の料金が高めです。その為、パッケージツアーの商品の方が安価な場合が多いです。特にタヒチは、ホテル代もお食事代等の滞在費全てが高く、ご旅行費用が高額になりやすいので、是非とも『早決90』のご活用をお勧め致します!



ご家族2名様で4日間 最大24,000円お得に!  
[JALパック] 沖縄(国内全般)

早決90/60

90日前までの予約完了で

▶1泊につき、お一人様4,000円割引!

60日前までの予約完了で

▶1泊につき、お一人様3,000円割引!

POINT

例えば、ご家族2名様で沖縄旅行3泊4日の場合、90日前の予約完了の際には、お一人様1泊4,000円×3泊×2名様分の合計24,000円割引となります。国内パッケージも早決を設定しており、方面によって差異はございますが、大変お得になるケースもございます!



【共通のご案内】 ご紹介した割引・特典のサービスは、座席数や予約数に限りがある場合がございます。また、適用除外日や特別条件の設定がある場合がございますので、予めご了承下さい。

旅のご相談はリバティヒルバケーションへ

世界各方面の格安航空券からビジネスクラス航空券、国内線航空券まで幅広く取り揃えており、ご希望に応じた航空券を手配致します。

メンバー様特典  
パッケージツアー最大5%割引



- 現地発着オプションツアー
- 他社主催パッケージツアーの手配を会員
- 法人(業務出張)とのお取引様割引



- フルマラソンに挑戦! ホノルルマラソンツアー
- ゴルフの聖地、セント・アンドリュースでのゴルフプレーの手配



- 世界各地のホテル
- 現地の専用送迎車&ガイド
- レンタカー
- 査証(ビザ)

- 世界のお城めぐりツアー
- スポーツ・オペラ等の観戦チケット
- ボルドーやブルゴーニュ地方のシャトーめぐりツアー



- ウィンブルドン等の4大大会他 テニス観戦の手配
- IMGニック・ボロテリーテニスアカデミー(米国)
- ATAテニスアカデミー(豪州)



- 世界のクルージングツアー
- 国際線と国内線航空券(全世界の全券種をご用意)

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  
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



担当: 岩崎 治幸

今からでも間に合う!  
意外と値引きの多いパッケージツアー  
割引プラン『早決』がオススメ!



今回より、リバティヒルバケーションのお得で役立つ情報『LHV Navi』をお届け致します。

第1回目は、リバティヒルバケーションがお勧めする『早決』(そうけつ)ベスト4をご紹介します。

お客様より旅行のご相談やお申込を承る度に、パッケージツアーを利用した手配が良いか、オーダーメイド型の個人旅行の手配が良いか思案します。

パッケージツアーもオーダーメイド型の個人旅行もそれぞれ一長一短です。どちらか決めかねる理由の一つとして、旅行費用があると思います。

近年では、割引率の高い『早割航空券』の登場によって、オーダーメイド型の個人旅行でも、十分に『パッケージツアー』の価格と勝負出来る料金体系になってきています。

しかし、最近ではパッケージツアーでも、『早決』という割引プランが用意されています。ご出発の何ヶ月か前に旅行の申込を行い、予約を完了させると、各種割引が受けられるシステムを導入し、インパクトのある価格で発売されています。

是非この夏をはじめ、シルバーウィークのご予約に、この『早決』をご活用されてはいかがでしょうか。

リバティヒルバケーション  
岩崎 治幸



ビジネスクラスご利用で2名様合計最大6万円お得に!  
様々な特典も魅力!

[ロイヤルオーキッドホリデー] タイ

早決35

35日前までの予約完了で

エコミークラス ▶ ¥5,000円割引 ビジネスクラス ▶ ¥30,000円割引

これだけでは終わりません。さらに...  
♪指定ホテルでの1延泊が無料となる特典もございます!  
♪エコミークラスでもバンコク空港のタイ航空ラウンジの利用可、送迎は専用車等のサービスも充実しています。

POINT

バンコク、プーケット、サムイ等人気の観光地が多いタイに特化している『ロイヤルオーキッドホリデー』からのご紹介です。タイ航空に大変強く、早決以外にも様々な特典(入国時のファストトラック、空港ラウンジ利用可、専用車での往復送迎等)が用意されています。ツアーアレンジも一部可能ですので、リピーターの方やスターアライアンス系をご希望の方には、利用価値が高いパッケージ商品といえます。タイ航空は1日5便と選択肢が多く便利です。



シニア割引を併用すると2名様合計で最大8万円お得に!  
[レインボーツアー] バリ島

早決45

45日前までの予約完了で

エコミークラス ▶ ¥5,000円割引 ビジネスクラス ▶ ¥10,000円割引

これだけでは終わりません。さらにシニア割引(満60才以上)を適用すると...  
♪エコミークラス ▶ 最大¥15,000円割引 ビジネスクラス ▶ 最大¥30,000円割引となるのです!

POINT

リゾートアイランドで人気のバリ島の手配に強い『レインボーツアー』は、ガルーダインドネシア航空を利用した商品です。現在、バリ島(デンパサール)への直行便はこのガルーダだけの運航なので大変便利です。先日、私も搭乗したばかりですが、日系航空会社に比べると、エコミークラスの座席間隔が広くて楽チン! ビジネスクラスのシニア割引が適用されると、大変お得になります。





人気超沸騰

お江戸文化歴史講座ガイドツアー③  
切絵図片手に、お江戸散歩

浅草・吉原散策



講師：稲本 隆司氏

大好評の「お江戸文化歴史講座」ガイドツアー。第2回目的「浅草・向島寺社めぐり」に関して、第3回目となる今回は「浅草・吉原」界隈を散策致します。浅草育ちの生粋の江戸っ子、稲本講師が、清と濁・聖と俗が背中合わせの、ディープな「お江戸スポット」へご案内致します。



- 切絵図を頼りにめぐるツアー  
気付くと、目の前の風景は、江戸時代だった…!?
- 1 新吉原衣紋坂日本堤(歌川広重) さて、現在地の景色は如何に?
  - 2 猿わか町よるの景(歌川広重) 「歌舞伎江戸三座」の3つの座名は?
  - 3 浅草田雨西の町詣(歌川広重) 格子から見える場所はどこ?
- ▶ 解答は、ガイドツアーで!!

【訪問場所(予定)】  
① 猿若町芝居小屋跡(さるわかちようしほいごやあと) 歌舞伎江戸三座(ここに集まる)  
② 待乳山聖天(まつちやましようてん) 大川を望む夫婦和合の願い  
③ 今戸神社(いまどじんじや) 招き猫・今戸焼発祥の地、沖田総司終焉の地  
④ 浅草弾左衛門屋敷跡(あさくさだんざえもんやしきあと)  
⑤ 日本堤(にほんづつみ) 紙洗橋(かみあらいばし) 地方橋(ちかたばし) 見返り柳(みかえりやなぎ) 衣紋坂(えもんざか) 吉原大門(よしわらおおもん) 吉原神社  
⑥ 大西神社(おおとりじんじや)  
⑦ 浄閑寺(じようかんじ)  
⑧ お食事処「浅草むぎとろ」本店

【スペシャルオプション】  
※お食事終了後、ご希望の方は、稲本講師がご案内致します。「花やしき」で昭和レトロな遊園地を楽しみましょう。お食事の後は、江戸から懐かしい昭和レトロトリップ!

※詳しくは、フロントスタッフまでお問い合わせ下さい。  
※料金は、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。  
※定員になり次第締め切らせて頂きます。  
稲本 隆司(いなもと たかし)氏  
江戸東洋博物館ガイド他、読売カルチャー京葉・柏歴史講座講師

Special Event

リバー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



Sari Nakamura  
ジャズ・ヴォーカリスト「中村紗理」

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。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。



Moreno Bussoletti

アコーディオニスト/ピアニスト「モレノ・ブッソレッティ」  
洗練されたテクニックとパフォーマンスが世界で絶賛されているアコーディオニスト、モレノ・ブッソレッティ。ジャズライブでは、ピアノを演奏。

開催間近!!  
ご予約はお早めに。



Graphic Poi "POI LAB"  
グラフィック・ポイ「ポイラボ」

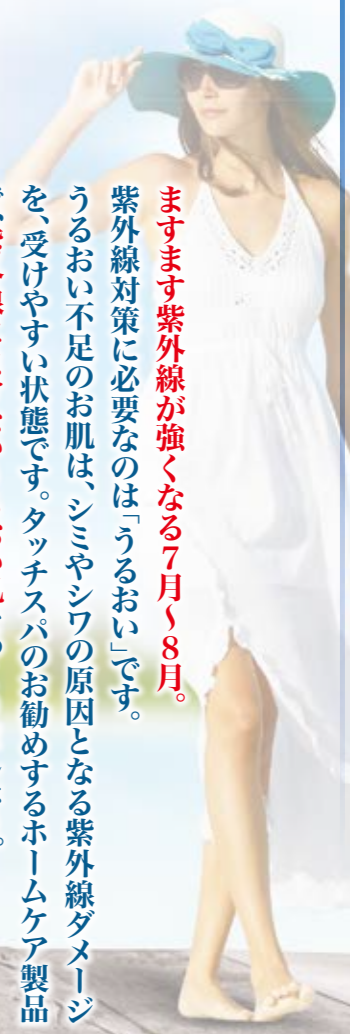
特殊なLED基盤をポイとし、音楽にシンクロさせて、空中に画像や文字を描いていく、最新ジャグリング。アニバーサリーパーティーでは、紅白歌合戦やサカナクション等の振付・演出を手掛ける「KIM」「Akira」のパフォーマンスを!

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・ブッソレッティの演奏をゆつたりとお聴き頂きます。  
③ CM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 立食ビュッフェ  
\*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、ご了承下さい。  
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。

新製品

紫外線対策は、まず保湿から。  
うるおい肌シリーズ

まずまず紫外線が強くなる7月～8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。タッチスパ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つくりましょう。  
※詳しくは、タッチスパセラビストまで、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** NEW  
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** NEW  
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、肌の弾力を回復させます。

Event

好評  
開講中

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!!

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! 第2期は、7月と8月に2回開催致します。1回のみでも大歓迎ですので、是非ご体験下さい。

第2期 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)

講師 稲本 隆司(いなもと たかし)氏  
10名様 \*定員になり次第締め切らせて頂きます。  
江戸東京博物館ガイド、読売カルチャー東京・柏歴史講座講師



講師：稲本 隆司氏



テニス対抗戦 リバティヒルクラブVS  
自由ガ丘インターナショナルテニスカレッジ

リバティヒルクラブと自由ガ丘インターナショナルテニスカレッジのテニス対抗戦です。いつもと違う方々とゲームを通じて、テニスをお楽しみ下さい。  
開催日時 2016年7月18日(月・祝)  
9時～15時(8時50分) J I T C 集合  
会場 自由ガ丘インターナショナルテニスカレッジ  
参加費 お一人様 ¥5,400(税込)  
LHC12名様(男女各6名様)  
JITC12名様(男女各6名様)  
※詳しくは、テニスコーチの山下までお問い合わせ下さい。

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。

7/17 リトモス【初級】

インストラクター▶大串 達彦(おおくし たつひこ)

「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。

大串 達彦

「リトモスオフィシャルトレーナー」他、多数の認定資格を有し、リトモスやダンスエアロを中心にレッスン指導で活動。



7/3 パワーヨガ【初級】



やまだ のりこ

インストラクター▶山田 乃梨子  
通常のヨガに比べて、筋力を必要とするポーズをとるので、姿勢改善効果が抜群のレッスンプログラムです。パワーヨガで、美しいスタイルをつくりましょう。

7/10 ファンエアロ【初中級】



おおい たかひろ

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。

7/24 ショーステージ  
ジャズ【初級】



あさずみ まよ

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。丁寧な指導と、キレのあるダンスが評判のクラスです。