

# Club Information

クラブインフォメーション

## 2016.08

LHC Calendar 【営業カレンダー】

August 2016

【特集】

### リバティヒルクラブの活用法①

1	月		16	火	英会話教室(第22期)
2	火	英会話教室(第22期) お江戸文化歴史講座(第2期)	17	水	錦織ゴルフコーチコースレッスン フラワーショップ
3	水	イタリア語講座(第11期) フラワーショップ	18	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)
4	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)	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9期) やさしい水彩画教室(第1期)
5	金	New Music City-POP Special 書道教室(第9期) やさしい水彩画教室(第1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	20	土	フラワーショップ
6	土	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
7	日	善プロ ゴルフ プライベートレッスン ★短縮営業日	22	月	フランス語講座(入門 第19期) フランス語講座(初級 第17期)
8	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22期)
9	火	善プロ ゴルフ プライベートレッスン 英会話教室(第22期)	24	水	錦織ゴルフコーチコースレッスン フラワーショップ
10	水	イタリア語講座(第11期) フラワーショップ	25	木	コントラクトフリッジ講座(入門 第11期)
11	木	★短縮営業日	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4期)
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4期)	27	土	フラワーショップ
13	土	フラワーショップ	28	日	★短縮営業日
14	日	★短縮営業日	29	月	フランス語講座(入門 第19期) フランス語講座(初級 第17期)
15	月		30	火	休館日
			31	水	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9月号は、8月25日発行予定です。

表紙の写真：ミコノス島の夏

LIBERTYHILL CLUB

クラブインフォメーション 2016年8月号(2016年7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>

# クラブライフプランナーがオススメする リバティヒルクラブの活用法①

今月より、「クラブライフプランナー」による、当クラブの活用法をご紹介します。第1回目は、2000年設立当初から当クラブに携わっているマネージャーの村谷豊和(むらやとよかず)が、オススメするクラブの活用法をご紹介します。



クラブライフプランナー課  
藤田 景



クラブライフプランナー課  
マネージャー 村谷豊和

## 「クラブライフ」 今やリバティヒルクラブはライフスタイルの一部

当クラブは、「CLUB as HOME(クラブという我家<sup>いえ</sup>)」をコンセプトに、地域密着型のスポーツクラブとして、2000年7月7日にオープンし、お陰様で、今年16周年を迎えました。

レッスンプログラム・カルチャークラス、そして、年間50本以上の様々なイベントを通じて、メンバー様同士が、交流を深めています。

メンバー様から、リバティヒルクラブは「**今や、ライフスタイルの一部**」、又「**日常生活に欠かせず事の出来ない存在**」という嬉しいお声を多数頂いております。

日常生活の中で、リバティヒルクラブで過ごす「非日常的な空間」は、**スポーツや趣味・文化を通じて、様々な人々と出逢う大切な場所でありたいと考えています。**

そして、**心身共に健康で美しく、毎日をもっと楽しくなる、そんなクラブでの過ごし方が、本当の意味での「クラブライフ」ではないでしょうか。**

このような皆様のクラブライフをお手伝いするのが、私達「クラブライフプランナー」の仕事です。

## オススメ活用法①

### ご家族揃ってメンバーに!

「ご家族全員で入会されたい場合はどうすれば良いですか?」  
 会員の種別は幾つかありますが、家族あたりレギュラーメンバーがお一人いらっしゃれば、ご家族もご入会頂けます。年齢に応じて、会員種別を設定しております。(詳細は、上記表をご参照下さい。)

実際に、ご家族(ご夫婦)でご入会される方々も増えていきます。

家族でスポーツや趣味を共有する事で、話題が広がり、楽しみが増えた  
 どのお声も頂戴しております。

**また、家族ぐるみで交流されているメンバー様も大勢いらっしゃいます。**

入会に関するご質問等については、クラブライフプランナーの村谷・藤田までお気軽にお問い合わせ下さい。

## オススメ活用法②

### スイートルームでプライベートパーティー!

「スイートルームの活用法について教えてください。」  
 ラウンジ内のスイートルームは、カルチャークラス使用時以外でしたら、ご予約頂ければ、**ルームチャージ無しで、いつでもご利用頂けます。**

例えば、ご家族での記念パーティー(結婚記念日、誕生日、祝賀会等)や、ご友人を交えてのパーティ等、最大15名様までのご利用が可能です。

(3歳以下のお子様は、スイートルームのみのご利用となります。)

メニューは、「ラウンジフィガロ」によるフレンチからイタリアン、和食まで多彩なお料理を取り揃えております。

また、テラスでは、**人気の夏季限定バーベキューフェア**も開催しておりますので、是非ご利用下さい。



クラブに関するご質問、ご不明な点等ございましたら、お気軽に、私達「クラブライフプランナー」にご相談下さい。

## ご家族揃って楽しめる! [正会員種別]のご案内

▶例えば、ご主人がレギュラーメンバーの場合……

奥様なら、  
ファミリーメンバーが  
オススメ!

資格▶25歳~69歳  
 入会金▶~~¥216,000(税込)~~  
**【10万円OFF】¥108,000(税込)**  
 年会費▶¥194,400(税込)  
 ※施設使用料¥1,080/回(税込)

ご子息なら、  
ジュニアメンバーが  
オススメ!

資格▶16歳~24歳  
 入会金▶~~¥216,000(税込)~~  
**【10万円OFF】¥108,000(税込)**  
 年会費▶¥129,600(税込)  
 ※施設使用料はかかりません。

ご両親なら、  
シニアメンバーが  
オススメ!

資格▶70歳以上  
 入会金▶~~¥216,000(税込)~~  
**【10万円OFF】¥108,000(税込)**  
 年会費▶¥129,600(税込)  
 ※施設使用料はかかりません。

※入会に関する詳細は、クラブライフプランナー課 村谷・藤田までお尋ね下さい。また、正会員の他にも下記の准会員をご用意しております。(1年間/更新可)  
 ●レジデントメンバー：海外からの駐在員/25歳以上 ●シニア・ユースメンバー：単独入会/25歳~29歳 ●ユースメンバー：単独入会/16歳~24歳

## クイズ リバティヒルクラブ内の モザイクタイルは、 どこにあるでしょうか?



左写真のモザイクタイル。  
 このモザイクタイルは、合計4箇所の床に埋め込まれています。  
 さて、その場所はどこでしょうか。  
 解答は、フロントスタッフ及びお近くのスタッフにお尋ね下さい。



# My Favorite

～私のお気に入り～

## 第95回：女性会員様

高校一年生の春までは、体重が85kg あったのです。高校入学と同時に、周りの女子生徒に感化され、一念発起。ソフトボール部でのハードな練習もあり、3カ月で30kg落としました。ところが、結婚して娘がお腹にいた時には、また元の体重に戻ってしまいました。その後、娘の幼稚園入園を機に、スポーツクラブに入会し、スタジオを中心にエクササイズを始めました。リバティヒルクラブに在籍している黒山トレーナーとは、以前のスポーツクラブから30年来のお付き合いです。器械体操出身の彼女が提案するエアロビクスは、高い運動量で、可動域を最大限に活用するという、私にとって必要不可欠なプログラムになっています。リバティヒルクラブに入会したのも、信頼をおいている黒山トレーナーが在籍していた事が大きな動機です。

現在では、週に5日、クラブに通い、プログラムを中心にエクササイズを行っています。また、全身をパーツに分けて、時間を掛け、ジムでのワークアウトを欠かさず行います。日曜日は基本的にオフにしていますが、身体に刺激を与えないと、月曜日が動きづらくなってしまっているので、結局、来館してしまう事が多いですね(笑)。

——**現在までのフィットネス経験についてお聞かせ下さい。**——

——**今後の目標は何でしょうか。**——



日々トレーニングをされ、ジムでお会いする時も常にシェイプされた身体を維持されている女性会員様。これからも、存分にリバティヒルクラブをご利用頂きたいと思います。  
(インタビュー：クラブライブプランナー課 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

# Anniversary Party 2016

## 2016.7.2 Sat

設立16周年を記念して、アニバーサリーパーティをラウンジにて開催致しました。お陰様で、ゲストの方々を含め、70名近くの皆様にご参加頂き、盛大なパーティを催す事が出来ました。

今回も立食スタイルのパーティで、「一段と美味しくなった」と評判のラウンジフィガロのスペシャルビュッフェと共に、ご歓談をお楽しみ頂きました。

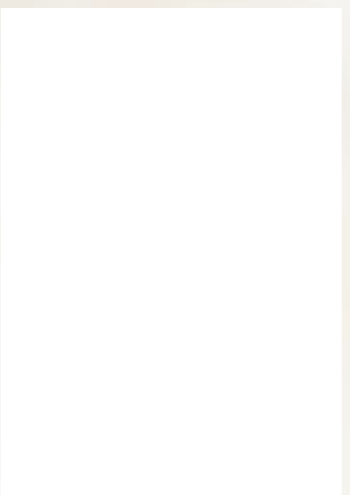
パーティ前半では、世界のアコーディオニスト、モレノ・ブツソレッティさんが会場内を回り、生演奏を披露致しました。

そして、最新技術を駆使したジャグリング「グラフィックポイ」のアートパフォーマンスをご覧頂きました。

最後は、中村紗理さん他の皆さんによるスペシャルライブで、会場内はJazzyな雰囲気になりました。



クラブを代表して挨拶する 栗山雅則



メンバーを代表して乾杯のご発声を頂いた男性会員様



イタリアの、陽気でちょっとノスタルジックなアコーディオン演奏 (モレノ・ブツソレッティさん)



マオリ族の男性がトレーニングの道具として使っていたポイを起源とするグラフィックポイ。



特殊なLED基盤をポイに組み込み、音楽とシンクロさせて、空中に画像や文字を描いていく、最新ジャグリング。紅白歌合戦等の振付・演出を手がける「ポイラボ」から「KiM」「Akira」のお二人を迎えてのパフォーマンス。最後は当クラブのロゴマークが現れ、会場は驚きの声が上がりました。



ヴォーカリスト中村紗理、ピアニストに前半でアコーディオンを演奏したモレノ・ブツソレッティ、ドラムの吉峯勇二郎、ベースの川島祐介の皆さんによるスペシャルジャズライブ。



“The Soul Night Band”



RIKIMARU Vocal 浜野 滋 Drums 井上“KB”幸法 Guitar 半田彬倫 Keyboard 酒井 太 Bass

真夏のスペシャルライブ & アナログレコードMIX

第11回目を迎える『アナログレコードMIX』は、70〜80年代のニューミュージックに焦点を当て、生演奏と全編アナログレコードMIXで、真夏にぴったりの曲をお届け致します。ライブでは、山下達郎・松任谷由実の名曲を中心にカバーします。あの時代の雰囲気をお楽しみ下さい。

当日は、ラウンジフィガロのスペシャルメニューも用意致します。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 8月5日(金)

19時〜21時(ライブ20時)

ミュージックチャージ 2,160円(税込)

ライブ THE SOUL NIGHT BAND

担当者 クラブライフプランナー 藤田 景

※ご予約は、ラウンジフィガロまで

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。

8/14 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。

8/7 サーキットトレーニング【初級】



インストラクター ▶ 萩尾 由香  
有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた、脂肪燃焼効果抜群のクラスです。ダイエットしたい方にオススメです。

8/21 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 彩  
ダンス系の音楽に合わせて、パンチやキックを取り入れたパワフルなレッスンです。**ストレス解消&脂肪燃焼**で、心身ともにスッキリ!

8/28 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。

トレニングからコンディショニングまで、お一人お一人に合わせて、しっかりサポートする「パーソナルトレーニング」。  
リバティヒルクラブは、パーソナルトレーニングの黎明期から今日に至るまで、トレーナーのクオリティと充実に取り組んでいます。  
**トレーニングの方法が分からない方や、トレーニングの効果が実感出来ない方に、オススメの期間限定のキャンペーンを実施致します。**  
この機会に是非、パーソナルトレーニングの効果をご自身でご体感下さい。

対象者 今年初めてパーソナルトレーニングを受けられる方限定

期間 8月1日(月)〜14日(日)

料金 60分×1回を50%OFF

※ご予約・お問合わせは、2階ジムカウンターまで

Campaign

パーソナルトレーニング  
お試しキャンペーン



Lesson

錦織立欣コーチ  
ゴルフコースレッスン



6月よりスタートした、好評の錦織コーチのゴルフコースレッスン。  
コースはリバティヒルからも近い、名匠、井上誠一氏設計による、多摩丘陵の自然を活かした『川崎国際生田緑地ゴルフ場』です。  
**錦織コーチの丁寧なレッスンで、コースの攻略法等、実践的なテクニックを習得しませんか?**  
8月は、ご要望により2回開催致します。  
皆様のご参加をお待ちしております。

開催日 8月17日(水)

8時30分現地集合/9時30分スタート

8月24日(水)

9時00分現地集合/10時7分スタート

川崎国際生田緑地ゴルフ場

料金 29,160円(税込)

※傷害保険・レッスンフィーを含みます。

※コースフィー・キャディーフィー等は、各自、現地にてご精算下さい。

縮切日 開催日の3日前

定員 先着3名様限定(最少催行人数2名)

コーチ 錦織立欣(にしきおり たつや)

※詳細は、館内掲示物をご覧ください。

※ご予約・お問合わせは、フロントスタッフまでお気軽に。

