Club Information クラブインフォメーション 2016.09

[LHV Navi]

〈レポート〉ダイヤモンド・プリンセス号の船旅

LHC Calendar【営業カレンダー】 September 2016

1	木	コントラクトブリッジ講座(入門 第11期) コントラクトブリッジ講座(初級 第11期)
2	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)
3	土	フラワーショップ
4	日	伊豆ベストポイントダイビングツアー ★短縮営業日
5	月	
6	火	英会話教室(第23期) お江戸文化歴史講座(第3期)
7	水	イタリア語講座(第12期) 絵手紙教室(第7期) フラワーショップ
8	木	コントラクトブリッジ講座(入門 第11期)
9	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4期)
10	土	フラワーショップ
11	日	善プロ ゴルフ プライベートレッスン ★短縮営業日
12	月	
13	火	善プロ ゴルフ プライベートレッスン 英会話教室(第23期)
14	水	イタリア語講座(第12期) フラワーショップ
15	木	
16	金	金澤和枝コーチ ゴルフコース レッスン会 やさしい水彩画教室(第2期)
17	土	フラワーショップ
18	日	★短縮営業日
19	月	フランス語講座(初級 第17期) ★短縮営業日
20	火	英会話教室(第23期) お江戸文化歴史講座ガイドツアー④
21	水	イタリア語講座(第12期) 絵手紙教室(第7期) フラワーショップ
22	木	★短縮営業日
23	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)
24	土	フラワーショップ
25	日	善プロ ゴルフ プライベートレッスン ★短縮営業日
26	月	フランス語講座(初級 第17期)
27	火	善プロ ゴルフ プライベートレッスン 英会話教室(第23期)
28	水	イタリア語講座(第12期) フラワーショップ
29	木	休館日
30	金	金澤和枝コーチ ゴルフコース レッスン会 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)

表紙の写真：ザルツカンマーグート(オーストリア)

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。次号2016年10月号は、9月25日発行予定です。

LIBERTYHILL CLUB

クラブインフォメーション　2016年9月号(2016年8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

LHVがお届けする旅行情報・LIBERTYHILL VACATIONS・LHV Navi

Vol. 02

リバティヒルバケーションで行く個人旅行

〈レポート〉ダイヤモンド・プリンセス号の船旅

A『気軽にショートクルーズ　長崎と韓国6日間』
B『ハイサイ沖縄と台湾3都市周遊10日間』
C『ぐるり北海道周遊と知床　クルージング・サハリン10日間』

今回は、LHVの岩崎治幸が、『横浜発着のダイヤモンド・プリンセス号』に実際に参加された方々のお声をご紹介致します。

リバティヒルバケーション
岩崎 治幸

ダイヤモンド・プリンセス号
船内の様子

船内のダンスフロア

船内でのバルーンパーティ

C ぐるり北海道周　遊と知床
クルージング・サハ　リン10日間

函館山からの眺望

小樽運河

B ハイサイ沖縄と
台湾3都市周遊10日間

基隆(キールン)(台北)の天燈上げ

基隆(キールン)(台北)の九份(キュウフン)

A 気軽にショートクルーズ
長崎と韓国6日間

釜山のチャガルチ市場

釜山の梵魚寺(ポモサ)

クルーズに参加されたきっかけについて

ほとんどの皆様が、昨年の12月に開催した『LHV Navi セミナー』がきっかけとお聞きしております。このセミナーにご参加されたほぼ全員の方が、クルーズにお申し込みになりました。

以前からクルーズに関心をお持ちの方々が多く、日本のホスピタリティを取り入れた船内サービスを期待されていらっしゃいました。

船内での過ごし方について

ダイヤモンドプリンセスの船内には、シアターをはじめ、マジックショー、ダンスショー、カルチャー教室等が充実しており、以下の様なお声を頂きました。

- 「盛り沢山のイベントで楽しかった」
- 「多くのプログラムに参加したので、部屋にはあまり戻らなかった」
- 「船内イベントがあまりに多く、把握しきれなかった」
- 「展望大浴場から見える海に沈む夕日がとても美しかった」
- 「終日航海日には、バルコニーで潮風を感じながらのんびり過ごせた」

寄港地での楽しみ方について

様々なオプショナルツアーも用意されており、その土地の見所をお楽しみ頂いた様です。

例えば、コースAでは、釜山のチャガルチ市場と梵魚寺(ポモサ)を訪れたり、コースBでは、台北の基隆(キールン)の天燈上げと九份(キュウフン)の古い街並みを散策された方も多くいらっしゃいました。コースCでは、函館山ロープウェイと函館朝市を訪れる函館観光コースが人気でした。

クルーズ全体の印象について

参加された皆様は、今回の船旅を通じて、クルーズの魅力を存分に感じて頂いたご様子でした。

- 「リピーターの方が多く、船内設備とプログラムを上手に使いこなしており、今後の参考になった」
- 「今回は6日間のクルーズでしたが、次回は、もう少し長い航海のクルーズに参加したいと思います」
- 「外国船も楽しかったが、〝飛鳥Ⅱ〟の様な日本船にも乗船してみたい」
- 「アテンダントの対応が素晴らしく、気持ち良く過ごす事が出来た」
- 「空の旅とは違い、面倒な荷物の移動や出し入れが無く、とても楽だった」

LHV TRAVELER

『ハイサイ沖縄と台湾3都市周遊10日間』(2016年6月15日出航)

女性会員 様

私は、以前から「老後はクルージングで旅をしたい」と考えて居ました。

子供たちがハワイで暮らして居た頃は、お休みの時には毎年マウイ島へ行き、一緒に過ごしていました。

その後、主人が亡くなり、一人でクルージングへ行くのも…と半分諦めて居た時、リバティヒルバケーションのクルージングの説明会の案内が目にとまり、友人と二人で参加して、「やはり一度は体験したい」と横浜発着の沖縄と台湾を訪れるクルージングに行きました。

いよいよ出航の日になってから、「乗客が三千人、クルーが千人!」と聞いてびっくりする始末。それだけの乗客の上船も下船も、各寄港地で参加したオプショナルツアーも、実に見事なシステムで長い時間、列に並んだりする事もなく、その手際の良さに感心しました。

大桟橋でチェックインを済ませてからの案内もスムーズで、こじんまりした心地良い客室で、すぐに落ち着く事が出来ました。ちょっとしたお部屋の汚れをフィリピン人アテンダントに指摘すると、すぐに対応してくれ、航海中もとても気を配ってくれました。海側バルコニーのお部屋は大変便利で、気持ち良く10日間のクルーズを味わいました。

夕食は、定められたテーブルで毎日同じ方と同席しましたが、とても良い御夫妻で毎晩お会いするのが楽しみになり、華やかな食卓をご一緒出来たのも幸運でした。

朝食・昼食・三時のハイティでは、大勢の皆さんと同席して、その中には、リピーターの方が多く、「この船は食事が美味しかったのに、今回は味が落ちている…」と四、五人の方から伺いました。しかし、クルーズも後半になると、「急に食事の質が良くなったね!」とその差に驚き、「これは、リピーター作戦ではないか?」と皆で大笑いしました。

食後は楽しいショーやクラシック演奏を楽しみ、帰り道を心配する必要もなく、夜遅くまで踊ったりと久しぶりに充実した日々を過ごしました。

外国船の為か、お客様を喜ばすテクニックがとても上手でした。そして、数々のハイライトの中で、特に楽しかったのは、最後の夜のバルーンパーティでした。

船内の中央にある広い吹き抜けの会場には、多くの車椅子の人々が前列に並び、高い天井から降ってくる無数の風船を子供たちが拾い、抱え込みます。車椅子の方々も楽しそうに手を伸ばして、風船をトス。会場が笑顔でいっぱいになり、最後の風船が割れるまで、「ポン!ポン!」と全員童心にかえって打ち合い、クルーズフィナーレの夜を楽しみました。

※取材等にご協力頂きました皆様に、心より厚く御礼申し上げます。

初級

フィットネスプログラム紹介 リズムファットバーン

ドージョー 45分 金 15時00分～15時45分

強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★

初級エアロビクスで、効率的に、脂肪燃焼！

■どんなクラスですか？

ソフトなエアロビクスと、スタイルアップ運動を組み合わせた初級クラスのレッスンです。楽しい音楽に合わせて、身体を適度に動かします。**易しいレッスンですが、脂肪燃焼効果が高い**点も特徴の一つ。エアロビクスが初めての方でも、「分かりやすい」と評判のクラスです。運動不足の方にも、是非ご参加頂きたいプログラムです。

■どんな効果が期待出来ますか？

エアロビクスの有酸素運動により、**効率的な脂肪燃焼**効果が得られます。

また、スタイルアップ運動で、**しなやかな身体**に導きます。

そして、程良く汗をかき、レッスン後に爽快感が得られます。

■こんな方にオススメ!!

- **スタジオプログラムに参加された事の無い方**
- **適度に汗をかきたい方**
- 軽く身体を動かしたい方
- 運動不足を気軽に解消したい方
- 最近身体のラインが気になる方
- 音楽に合わせて楽しく運動したい方

インストラクター　渋木（しぶき） 智美（ともみ）

- 日本体育大学ダンス部卒業。
- スポーツクラブの社員を経て、フリーとなる。
- マレーシア、ニュージーランド等海外での10年の指導経験。
- 現在は、スポーツクラブをはじめ、公共施設・企業・病院等でのインストラクターとして活動。

参加者のお声

- 明るい音楽とリズムに乗りながら身体を動かし、適度に汗をかき、血液の循環も良くなります。ストレッチしながらのお話も楽しく、終わった後は、爽やかな気分になります。
- レッスン内容を分かり易く説明してもらえるので、フィットネス初心者でも安心して参加出来ます。
- ハードなプログラムではないので、気軽に参加出来る点が気に入っています。

初級

フィットネスプログラム紹介 初級スイム

アクア 30分 難易度 ★★★★★ 強度 ★★★★★

腰や膝に優しく、全身運動でシェイプアップ

火 17時30分～18時00分

土 11時00分～11時30分

木 14時00分～14時30分【三浦インストラクター】

日 11時00分～11時30分

■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。

■どんな効果がありますか？

全身運動の為、バランス良く身体を鍛える事が出来ます。

また、水の抵抗を受けながら行う有酸素運動により、消費カロリーが高く、**シェイプアップ効果**もあります。

泳ぐ事により、**心臓や肺の機能を高める効果**があります。

■こんな方にオススメ!!

- **全く泳げない方**
- **クロールの呼吸が苦手な方**
- **腰痛や膝痛の為、運動を控えている方**
- 長く楽に泳げる様になりたい方
- 気軽にストレス解消をしたい方
- シェイプアップしたい方

インストラクター　三浦（みうら） 将吾（しょうご）

- リバティヒルクラブ インストラクター

参加者のお声（50音順）

- 三浦インストラクターの「初級スイム」には、とても楽しく参加しています。孫くらいの歳なので、何でも気軽に聞く事が出来ます。一人一人に合わせて改善方法を指導してくれます。参加者の顔ぶれも大体分かってきて、和気あいあいとしたクラスです。
- 三浦インストラクターは、清々しくて明るく、レッスンはおおらかでいて、明確な指導です。いつか三浦インストラクターの様な泳ぎが出来る様に頑張っています。
- 楽しく続ける事を第一に考えているので、三浦インストラクターの初級スイムは、人柄も気に入って毎週楽しみに参加しています。ワンポイントレッスンも上達に繋がっています。もう少し、レッスンの日が増えれば良いと思います。
- いつも明るく、どんな質問にも答えてくれます。的確なアドバイスにより、上達を目指し、楽しくレッスンしています。

LHC × 自由が丘クリニック
医療法人社団 喜美会

ヘルス&ビューティケアセミナー【第10回】
エコーガイド 筋膜リリース注射
つらい肩こりを瞬時に緩和する『最新肩こり治療』

自由が丘クリニック様にご協力頂いている、本連載も第10回目となりました。今回は、最新肩こり治療について掲載致します。
肩こりだけでなく、腰痛や膝痛にも効果的な治療法とは？

自由が丘クリニック 理事長／医学博士
古山（ふるやま） 登隆（のぶたか） 氏

外国人は肩こりが無い…。と言われる程、日本人の〝国民病〟的な肩こり。
ほとんどの方が、程度の差こそあれ、肩こりで、お悩みではないでしょうか。
今回は、注射による最先端の肩こり治療『エコーガイド 筋膜リリース注射』をご紹介致します。

この治療法は、「筋膜の癒着が原因」で起こる肩こりや腰痛・膝痛の改善に効果を発揮する画期的なものです。

健康診断でお馴染みのエコー（超音波）を用いて、筋膜が厚く重積している部分を確認し、ピンポイントで生理食塩水を注射します。これにより、筋膜の癒着を剥がし、痛みの緩和へと導きます。

1回20分程度の短時間の治療で、注射直後から効果が現れるのも、特徴です。

肩こりでお悩みの方は、是非一度ご相談下さい。専門の医師が診察・治療致します。

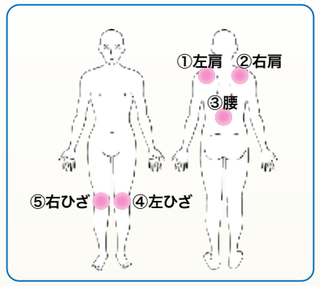
※筋膜由来ではない肩こり・痛みには効果が出ない場合があります。

治療前

治療後

注射を打つとパラパラと筋膜が剥がれていく様子が確認出来、痛みの原因が消えていく様子が目で見えます。

エコーで患部を見ながら施術するので、最小限の痛みで、高い治療効果を実感。しかも1回20分程度の治療時間。



治療部位は、肩だけでなく、腰や膝にも効果を発揮。

紹介キャンペーン　紹介した方も、された方も「初回お試し料金」にてご利用可。複数部位でも利用可。

初回お試し1回（1部位）￥10,000（税別）

通常料金1回（1部位）▶￥20,000（税別）　初診料▶￥3,000（税別）

※診察日・時間は、お電話にてご確認下さい。　※リバティヒルクラブの会員証をご提示下さい。

◆ご予約・お問い合わせは、自由が丘クリニック 03-5701-2500（10:00~19:00）

My Favorite
～私のお気に入り～

第96回：男性会員 様

リバティヒルクラブでのトレーニングを基本にして、
現在はランニングにも取り組まれている男性会員様。

――リバティヒルクラブに入会されたきっかけは何でしょうか？

5年程前まで、職場近くのスポーツクラブに入会していたのですが、病気の為、長期間通っていませんでした。

その後、病気の回復に伴い、年齢面も考え、自宅から徒歩で通えるリバティヒルクラブに入会し、トレーニングを再開しようと決めました。

見学をした際に、ロッカールームがとても広く、清潔で落ち着いた雰囲気だった事も動機の一つです。

――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？

月に1回のペースで、岡村トレーナーのパーソナルトレーニングを受けています。

職業柄、常に座って仕事をしている為、日常におけるちょっとした運動についてのアドバイス等は、大変役に立っています。

また、以前はランニングマシンで30分間走るのがやっとだったのですが、トレーニング効果もあり、持久力が付いてきたのか、1時間走り続ける事が出来る様になりました。もしトレーニングをしていなかったら、自分の身体が今頃どうなっていただろうと、時折怖くなる時があります。

パーソナルトレーナーによる、ゴルフや水泳等のレッスンを含めたサポートが一層充実していれば、更に素晴らしいですね。

――ご趣味等についてお聞かせ下さい。

学生時代にラグビーをしており、大学では、憧れの秩父宮ラグビー場でプレーした経験もあります。昨今のラグビーブームはとても嬉しく、テレビでの観戦も趣味の一つとなっています。

――今後の目標は何でしょうか。

現状のトレーニングを無理無く続ける事が当面の目標です。

そして、仕事を引退して自由な時間が作れたら、クラブに通う事が生活の一部になる様にしていきたいと思います。

日頃からトレーニングに対する目標を明確にされており、的確なアドバイスをさせて頂く事が出来ます。ご本人も満足されている効果が現れ、私自身もトレーナーとして励みになります。

パーソナルトレーナー　岡村 泰成

インタビューでは、ご自身の実体験からトレーニングの重要性についてお話されていた事が印象的でした。

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

お江戸 文化歴史講座ガイドツアー③ 浅草・吉原散策

2016年7月19日(火) 10:00〜14:00

招き猫と今戸焼き発祥の地として有名な、今戸神社にて記念撮影。

日本堤跡にて

待乳山聖天にて

【訪問場所】

①猿若町芝居小屋跡(さるわかちょうしばいごやあと)
②待乳山聖天(まつちやましょうてん)
③今戸神社(いまどじんじゃ)
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(よしわらじんじゃ)
⑥大酉神社(おおとりじんじゃ)
⑦浄閑寺(じょうかんじ)
⑧お食事処『浅草 むぎとろ』本店

ご参加された方々のお声(50音順)

●稲本先生のガイド中のお話がとても面白く、普段、一人では訪れない場所に行く事が出来、とても楽しかったです。もう一度、お友達と行きたいと思いました。食事も美味しく、満足です。

●7月の蒸し暑い日でしたが、稲本さんのガイドで、知らない間に、かなりの距離を歩いていました。現代の吉原は興味深かったです。お仲間にも恵まれ、楽しい一日になりました。

Event Report

〈第11回〉ミュージックイベント

ニューミュージック・シティポップ・スペシャル

山下達郎、松任谷由実 他、70〜80年代を中心に

2016年8月5日(金) 19:00〜21:00 ラウンジにて

ご参加された方々のお声(50音順)

●色々な思い出が蘇り、楽しかったです。
季節感たっぷりの曲というのも素敵ですね。

●懐かしい曲を良い音響で聴けて、楽しい時間でした。

●曲の年代があまりにもピッタリでした。
とても楽しい一時を過ごす事が出来ました。

●懐かしい音楽を聴く事が出来、楽しく過ごせました。生演奏も良かったので、また同じような企画をお願いします。

●ユーミンのファンなので、沢山曲を聴けて楽しかったです。
お陰で、優雅な時間を過ごせました。

4人編成のバンド"THE SOUL NIGHT BAND"による生演奏

クラブライフプランナー課 藤田 景

アナログレコードミックスと生演奏による音楽をお楽しみ頂きました。また、お食事は**当日限定のスペシャルメニュー**をご用意させて頂きました。今後も皆様にお楽しみ頂ける様なミュージックイベントを企画して参りたいと思います。ご希望のアーティストやジャンルがございましたら、お気軽に藤田までお聞かせ下さい。今後の参考にさせて頂きます。

Event

【日帰り】伊豆ベストポイントダイビングツアー

ライセンスをお持ちの初級者から、上級者の方を対象とした日帰りのボートダイブツアーを今年も開催致します。開催地は、昨年と同じ、伊豆です。

ダイビングショップ「オーシャン トライブ」の協力で、伊豆のベストポイントを潜ります。

東京から近距離というアクセスの良さに加え、美しい海が臨めるロケーションの伊豆での一日をお楽しみ頂けるダイビングツアーです。

海の中で、色鮮やかな魚達と出会いませんか？皆様のご参加をお待ちしております。

開催日 2016年9月4日(日)
6時20分 リバティヒルクラブ集合
6時30分 出発
18時30分 リバティヒルクラブ到着

場所 静岡県伊豆市

参加費 お一人様 ¥33,480(税込)
※内訳：往復交通費・施設利用料・保険代・ガイド代・タンク代・ボートレンタル代
※レンタル器材・昼食は、別途料金となります。
(重器材¥6,000 ウェットスーツ¥3,000 軽器材 各¥500)

キャンセル料 前日：半額 当日：全額

定員 先着7名様(最少催行人数4名様)

お申し込み締切日 2016年9月1日(木)

●当日の海洋状況により、ツアーを中止する場合があります。予めご了承下さい。
●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・お問い合せは、スポーツフィットネス課 齋藤圭までお気軽に。

大人気講座

お江戸 文化歴史講座ガイドツアー④ 幕末歴史探訪 秋葉原〜上野を歩く

第4回目は、秋葉原〜上野の徳川将軍・幕末に関連するスポットをご案内致します。ガイドは、浅草生まれ、生粋の江戸っ子、稲本隆司講師です。

講師
稲本 隆司氏

開催日 9月20日(火)
11時〜14時30分予定

集合場所 JR秋葉原駅(電気街口みどりの窓口)

お食事処 上野の杜「韻松亭」(いんしょうてい)

料金 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)

定員 15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 他 歴史講座講師

※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、館内掲示物または、フロントスタッフまでお問い合わせ下さい。

お江戸 文化歴史講座【第3期】開講!!

第3期開催日 ①9月6日 ②10月4日 ③10月18日 ④11月15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)

定員 10名様 ＊定員になり次第締め切らせて頂きます。

Campaign

2016・夏の［施設無料体験］ご家族・ご友人 ご紹介キャンペーン

リバティヒルクラブでは、この夏、ご家族・ご友人の方々に、当クラブの施設を無料にてご体験頂けるキャンペーンを実施致します。

ご体験頂いた方に、ラウンジフィガロにて、ドリンク各種をサービスさせて頂きます。ご紹介頂いたメンバー様もご一緒にご利用頂けます。（お一人様 ¥1，080まで）

尚、ご体験の日時がお決まりになりましたら、フロントもしくはお電話にて、ご予約をお願い致します。

期　間　9月28日（水）まで

担当者　クラブライフプランナー課　村谷・藤田

9月末まで!!

みんなで！家族で！バーベキューフェア

フィガロ厳選の新鮮で美味しい食材をご用意。

さらに、的矢牡蠣より一回り大きく、生でも食べれる新鮮な的矢岩牡蠣をオプションでお選び頂けます。

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。オプションで、バーベキュー専属調理スタッフもお付け致します。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　9月28日（水）まで
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

●的矢岩牡蠣＝1ピース¥1，080、6ピースから。4日前までにご予約下さい。

●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＝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＝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。

Culture

ハワイアンキルト教室【入門・初級編】［無料体験受付中］（1回のみ）

話題のハワイアンキルトを楽しく作りませんか。

ご自身の作った作品は、きっと宝物になるはずです。

講座では、比較的簡単に作れる題材を取り上げます。シャドーキルトポーチやシャドーキルト額入り（パンノキ）、ミニバッグ（長財布が入るサイズ）等の小物を製作致します。

針の持ち方や縫い方から、丁寧にご指導致します。

初めての方はもちろん、ご経験のある方も、お気軽にご参加下さい。

無料体験を受け付けております。（1回のみ）

開催日　第2・4週金曜日
14時15分～16時15分（120分）

会　場　ラウンジ スイートルーム

料　金　1期（6回分）22，680円（税込）
※各回4，536円（税込）
※教材は、別途費用にて、クラブでご用意致します。

定　員　先着8名様限定

講　師　三森　みき（みつもり みき）

※詳細は、館内掲示物をご覧下さい。
※ご予約・お問合わせは、フロントスタッフまでお気軽に。

メンバー様のお声

◆プールの水の入れ換えについて

［ご意見］プールの水の入れ換えは、いつ行っているのですか。

［回答］「濾過システム」により、24時間、プールの水質を清潔に保っております。

また、プールの水を全て入れ換える「全換水作業」は、年に1回実施しております。

今年の「全換水作業」は、9月29日（木）・30日（金）の休館日に実施致します。

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。

9/4 サーキットトレーニング【初級】

【インストラクター】
萩尾（はぎお）　由香（ゆか）

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。
思いっきりダイエットしたい方に、オススメです。

9/11 ダンスエアロ【初中級】

【インストラクター】
saorin

どなたでも簡単に出来る、ダンス要素を多く取り入れたエアロビクスです。サンデーズスペシャル初のsaorinインストラクターと一緒に楽しく踊りましょう。

9/18 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キレのあるダンスが好評のクラスです。

9/25 ファンエアロ【初中級】

【インストラクター】
大井（おおい）　貴博（たかひろ）

音楽に合わせて、有酸素運動を中心に楽しく、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。