Club Information クラブインフォメーション

2016.10

［特集］

〈カルチャークラス〉書道教室入門

表紙の写真：冠雪の大雪山と紅葉（北海道）

LIBERTYHILL CLUB

LHC Calendar【営業カレンダー】 October 2016

1	土	フラワーショップ
2	日	★短縮営業日
3	月	フランス語講座（初級 第17期）
4	火	英会話教室（第23期） お江戸文化歴史講座（第3期）
5	水	イタリア語講座（第13期） 絵手紙教室（第7期） フラワーショップ
6	木	コントラクトブリッジ講座（入門 第12期） コントラクトブリッジ講座（初級 第12期）
7	金	金澤和枝コーチ ゴルフコース レッスン 書道教室（第10期） やさしい水彩画教室（第3期）
8	土	フラワーショップ
9	日	善プロ ゴルフ プライベートレッスン ★短縮営業日
10	月	LHC&JITC男子テニスダブルス ★短縮営業日
11	火	善憲之プロ ゴルフ プライベートレッスン 英会話教室（第23期）
12	水	イタリア語講座（第13期） クレイクラフト体験会① フラワーショップ
13	木	
14	金	善憲之プロ ゴルフ プライベートレッスン（10/7から変更） 金澤和枝コーチ ゴルフコース レッスン ハワイアンキルト教室（第4期）
15	土	フラワーショップ
16	日	★短縮営業日
17	月	フランス語講座（入門 第20期）
18	火	英会話教室（第24期） お江戸文化歴史講座（第3期）
19	水	錦織立欣コーチ ゴルフコースレッスン イタリア語講座（第13期） 絵手紙教室（第7期） フラワーショップ
20	木	コントラクトブリッジ講座（入門 第12期） コントラクトブリッジ講座（初級 第12期）
21	金	金澤和枝コーチ ゴルフコース レッスン 書道教室（第10期） やさしい水彩画教室（第3期）
22	土	フラワーショップ ラウンジ フィガロ A5ランク和牛フェア
23	日	善憲之プロ ゴルフ プライベートレッスン ★短縮営業日
24	月	フランス語講座（入門 第20期）
25	火	善憲之プロ ゴルフ プライベートレッスン 英会話教室（第24期）
26	水	イタリア語講座（第13期） クレイクラフト体験会② フラワーショップ
27	木	コントラクトブリッジ講座（入門 第12期）
28	金	金澤和枝コーチ ゴルフコース レッスン ハワイアンキルト教室（第4期）
29	土	フラワーショップ
30	日	休館日
31	月	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11月号は、10月25日発行予定です。

クラブインフォメーション　2016年10月号（2016年9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

Feature

特集

大人気講座

初心者から上級者まで、レベルに合わせた丁寧な指導

書道教室入門

第1・3金曜日 11時～12時30分
全6回　定員8名様

当クラブの「書道教室入門」の講師である長谷川耕史氏に、書道の面白さや楽しさ等について伺いました。
同氏は、昭和8年創設の書道団体『日本書鏡院』の常任理事であり、衆議院書道会講師等で活躍している書家です。

長谷川 耕史（はせがわ こうし）
日本書鏡院常任理事／育美書道教室主宰
衆議院書道会「かこう会」講師／青山学院女子短期大学非常勤講師

台湾の孔子廟においての書法交流会で書道パフォーマンスを行う。
京都・清水寺において、古と優艶（ゆうえん）の書画展の代表作家として出品。
TV番組の題字や、中目黒の桜まつりの看板やフラッグの題字を手掛ける。
2015年10月に防衛省の外局として発足された防衛装備庁の看板を揮毫（きごう）した。
2016年10月16日（日）～22日（土）、銀座ギャラリームサシにて、『長谷川耕史展』を開催予定。

◉書道との出会いについてお聞かせ下さい。

私は、日本書鏡院の創設者である「長谷川耕南」（はせがわこうなん）の孫として生まれました。自宅にはお弟子さんが出入りしており、幼少より、ふすま越しにお稽古している姿を見て育った事が、書道との出会いです。気が付けば、筆と半紙を持ち、常に書いていました。

◉印象的な国内外の書道交流会についてお聞かせ下さい。

8年前に会社員を辞して書家に転向しました。その2年後、台湾の孔子廟（こうしびょう）に招かれた書道交流会が印象に残っています。

屋外での席上揮毫*（せきじょうきごう）に加えて、イベントに来られている方へ、その場で論語の作品を揮毫*（きごう）して、プレゼントしました。

日本の書家は私一人だけで、しかも大書道家を前にどれだけ出来るのか、観客の注目を浴びる中、何とか成功する事が出来ました。

◉「書道」とはどのような芸術ですか？

文字を素材とする空間造詣芸術（くうかんぞうけいげいじゅつ）だと思います。

「書道」は、東アジア文化圏における芸術ですが、最近は、欧米においても書に興味を示す人が多くなってきました。

◉「書道」の面白さや楽しさは、どのような点でしょうか？

人それぞれが、違う筆遣いを持っている点が、書道の面白さではないかと思います。

＊席上揮毫＝書のデモンストレーション。　＊揮毫＝文字や書画を書く事。「揮」はふるう、「毫」は筆の意。

1

2

3

4

1 東京都美術館で開催された『日本書鏡院展』にて、楷書の七絶を出品（2016年）。
2 青梅市御嶽山の武蔵御嶽神社内にある遥拝所の看板を揮毫。
3 『書道教室入門』は、ラウンジスイートルームで、楽しく和やかな雰囲気の中、書の世界に没頭出来ます。
4

また、①使う筆によって、線の強弱が表現出来る②墨によって、墨色の濃淡や色を楽しむ事が出来る③紙によって、潤渇*（じゅんかつ）の表現が自由に出来るといった点も、書道の面白さです。

そして、書道は、無限の美への可能性を秘めた芸術であり、ここに行き着くには、日頃の研鑽（けんさん）がものをいいます。

従って、書を楽しめる様になるには、時間を要しますが、その暁には、生涯の友として切り離せないものになるでしょう。自在に筆を操る事が出来れば、何にも代え難い（かえがたい）充実感を得る事が出来ます。

◉大人の書道教室というと敷居が高い印象がありますが、初心者でも参加出来ますか？

敷居は全く高くはありません。その方のレベルにあった題材をご用意致しますので、初心者の方も、安心してご受講頂けます。もちろん、学生時代以来ブランクがある方も大歓迎です。

是非、ご自身の新たな可能性を信じて扉を開いて下さい。

そして、日常から開放され、無心になれる時間を楽しんで頂きたいと思います。

◉カリキュラムの概要を教えて下さい。

初めに、受講される方とご相談し、次の2つのコースのどちらかをお選び頂いております。

①半紙を使って書鏡誌（月刊誌）の競書を主に取り組むコース（半紙6字書き）
②半紙2文字書きコース。

お一人お一人のレベルに合わせて、ご指導致します。

また、宿題は設けておりませんので、初心者の方もお気軽にご参加下さい。

◉筆や墨等は、自分で用意しなければなりませんか？

書道道具はクラブでご用意しておりますので、手ぶらでお越し下さい。上達すると、ご自身の道具が欲しくなると思います。その際に、ご購入されれば良いと思います。

＊潤渇＝滲みと、かすれの事。

Culture

【カルチャークラス】クレイクラフト教室体験会

定員に達し次第、締切。ご予約はお早めに！

粘土なのに、手が汚れない手軽なクラフトワーク。「バラ」を題材に、クレイクラフトの楽しさを体験！

カルチャークラス「クレイクラフト教室」の体験会を開催致します。

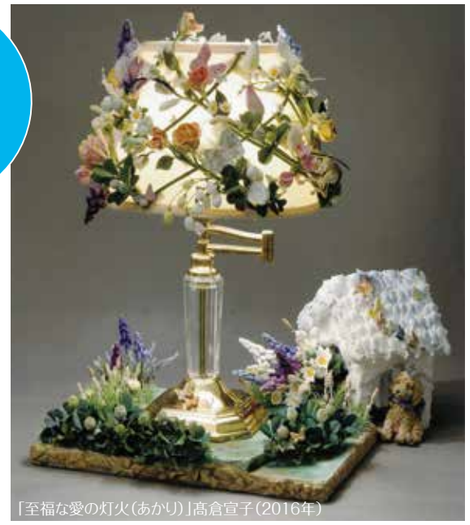
クレイクラフト（粘土工芸）は、オリジナルで開発した『DECOソフトクレイ』という、柔らかい超軽量粘土を使い、焼かずに製作する陶芸です。

どなたにも手軽に楽しめ、世の中で一つの作品を作る事が出来ます。

講師は、クレイクラフトの製作と指導で活躍されている高倉 宣子（たかくら のぶこ）氏です。

体験会では、お好きな色の粘土を使って、バラを製作します。

体験会では、「バラ」を題材に作品を作ります。



「至福な愛の灯火（あかり）」高倉宣子（2016年）

初心者大歓迎
体験会で作った作品は、お持ち帰り頂けます。

開催日 10月12日（水）・10月26日（水）
両日共に12時30分～14時30分（120分）

会場 ラウンジ スイートルーム

料金 お一人様3，240円（税込）
※材料費を含みます。

定員 各回先着8名様限定

講師 高倉 宣子（たかくら のぶこ）
DECOクレイクラフトアカデミー上級講師

※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。

高倉 宣子（たかくら のぶこ）
DECOクレイクラフトアカデミー上級講師
Owl Club主宰

1981年に、DECOクラフトアカデミー上級認定講師となり、以後5年おきの全てのイベント、作品展、記念出版等に参加。
また、自らが主宰する装飾粘土の会『Owl Club』の作品展を平塚市美術館で開催。
現在、自宅アトリエと品川にて教室を開いている。

[曜日別]カルチャークラス一覧

※受講料は、税込表記です。

		講座名	開講時間	講師	1期回数	定員	1期受講料	1回受講料
月	第20期受付中	フランス語講座（入門）	11:00～12:30	デュラン・ニコラ	6回	10名様	¥14,580	¥2,916
	第18期受付中	フランス語講座（初級）	14:00～16:00	デュラン・ニコラ	6回	12名様	¥19,440	¥3,888
火	第23期受付中	英会話教室	11:00～12:30	アンソニー・クスターマン	6回	10名様	¥14,904	¥2,980
	第3期受付中	お江戸文化歴史講座	[第1・3週]13:30～15:30	稲本　隆司	4回	10名様	¥17,280	¥5,940
水	第7期受付中	絵手紙教室	[第1・3週]11:00～12:30	吉岡　溶子	6回	10名様	¥19,440	¥3,888
	第13期受付中	イタリア語講座	15:00～16:30	ヴィンチェンソ・ビィファロ	6回	10名様	¥14,904	¥2,980
木	第12期受付中	コントラクトブリッジ（入門）	11:30～13:30	坂本みどり	10回	12名様	¥27,000	¥3,375
	第12期受付中	コントラクトブリッジ（初級）	14:30～17:00	坂本みどり	5回	12名様	¥13,500	¥3,375
金	第10期受付中	書道教室入門	[第1・3週]11:00～12:30	長谷川耕史	6回	8名様	¥22,680	¥4,536
	第3期受付中	やさしい水彩画教室	[第1・3週]14:00～15:30	矢口まゆみ	8回	10名様	¥30,240	¥5,040
	第4期受付中	ハワイアンキルト教室	[第2・4週]14:15～16:15	三森　みき	6回	8名様	¥22,680	¥4,536

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11回】オーソモレキュラ血液検査

栄養解析で、身体の隠れた異常を発見し、治療法をアドバイス

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

赤須 知美（あかす ともみ）
総合健康アドバイザー
（ONP認定 オーソモレキュラ・ニュートリション・プロフェッショナル）
＊オーソモレキュラ・ニュートリション・プロフェッショナルとは、その専門知識と技術により、医師と患者の架け橋となる存在です。

オーソモレキュラ（Orthomolecular Medicine）は、「栄養療法」や「分子栄養学」と称され、適切な食事やサプリメント、点滴、糖質コントロール等、栄養素の補給やバランスを保つ事で健康を維持する為の療法です。

最近、次の様な症状でお悩みの方が増えています。

- 寝ても疲れがとれない。
- それほど食べてないのに太ってしまう。
- 最近、気持ちが落ち込むことが増えた。
- 人間ドックや健康診断で「異常なし」にもかかわらず体調が優れない。

このような症状が出てしまうのは、現代医療に『栄養の視点が欠落している』事が考えられます。

普段の食事だけで、バランスの取れた栄養素をカバーするのは難しい為、サプリメントや点滴等で補わなければならない場合があります。

そこで今回ご紹介するのは、血液検査に基づき、身体の栄養状態を〝知る〟方法です。

『オーソモレキュラ血液検査』は、まず精密な血液検査（51項目）を行います。

その**血液検査データを〝栄養解析〟**する事により、顕著な異常や隠れた異常を発見し、病態との相関性を明らかにします。

その上で、**お一人お一人の嗜好（しこう）やライフスタイルを受容し、適切な栄養補助の方法をアドバイス**します。

主軸はサプリメントでの栄養摂取となります。自然界に存在する栄養素がベースの高品質サプリメントを使用します。

また、必要に応じて糖質制限を中心とした食事のアドバイスや高濃度ビタミンCの点滴療法等、身体が本来持つ自然治癒力を最大限に引き出す治療法をご提案します。

オーソレモレキュラ血液検査［栄養解析レポート付］　25,000円（税別）
※血液検査は月・火・土曜日のみ受付。8時間の絶食後採血します。※初診の方は診察料3,000円（税別）が必要です。

◆ご予約・お問い合わせは、自由が丘クリニック　フリーボイス 0800-808-8200（10:00～19:00）

初級

フィットネスプログラム紹介 美姿勢ストレッチ

ドージョー 45分 月 20時20分～21時05分

強度 ★★☆☆☆

難易度 ★★☆☆☆

マットに座って、
入念にストレッチを行うレッスン。
激しい動きはほとんど無いので、
初心者の方も安心。

しなやかな身体と美しい姿勢を手に入れる！

■どんなクラスですか？

正しいストレッチの方法を習得し、姿勢改善を図るクラスです。筋肉や関節を刺激する事で、しなやかな動きも身に付けます。

■どんな効果が期待出来ますか？

歪んだ姿勢を美しく正しい姿勢に整えます。
また、ダンスや、テニス等のアクティブなスポーツをされる方の身体のケアにも最適です。
怪我や転倒防止にも効果的です。

■こんな方にオススメ!!

- **肩凝りや腰痛**にお悩みの方
- **猫背気味**の方
- **段差の無い場所で頻繁につまづいてしまう方**
- 長時間椅子に座っている為、背中に張りを感じる方

インストラクター　嶌村（しまむら）　緒里江（おりえ）

川崎悦子、TETSUHARUに師事。キレのある動きと柔軟性、形にとらわれないジャンルの様々なステージに参加。劇団☆新感線、SMAP、松浦亜弥等と共演。市川染五郎演出「金王丸伝説」振付。Dance Performance Group「YakaYaka-Woka」メンバー。インストラクターとしても活動。ダンス歴10年。

参加者のお声

- いつも明るく元気な森インストラクターのレッスンに楽しく参加しています。20分間という短時間ですが、腹筋の使い方をあらゆる角度から丁寧に教えてもらえます。これからも続けて、綺麗にシェイプしていきたいと思います。
- 森インストラクターの熱意、そしてほっこりとした人柄が感じられる素晴らしいクラスです。かなりきついですが、いつの日か、腹筋の割れる日を夢見て「今日も頑張るぞ」と気合いを入れて参加しています。
- 腹筋だけを一人でコツコツ攻めていくのは、苦手とおっしゃる方がいますが、このクラスに参加すれば解決します。途中何度も冗談が飛び交うほど、和やかなクラスです。森インストラクターは、毎回、少しずつ変えたプログラムメニューで飽きさせず、アッという間の20分です。
- 森さんの明るいキャラクターそのままのクラスです。ひたすら、腹筋を鍛えるレッスンですが、色々なスタイルを取り入れているので、すぐに時間が過ぎてしまいます。きついプログラムですが、他のレッスンでの腹筋運動が楽にこなせる様になりました。

初級

フィットネスプログラム紹介 お腹くびれシェイプ

スタジオ 20分 月 11時35分～11時55分

ドージョー 20分 水 13時00分～13時20分

ドージョー 20分 土 16時10分～16時30分

ドージョー 20分 月 14時40分～15時00分

ドージョー 20分 木 14時30分～14時50分

強度 ★★☆☆☆

難易度 ★☆☆☆☆

リバティヒルクラブの隠れた人気フィットネスプログラム。
20分間で、ウエストを集中的にシェイプアップ。

体験すると癖になる20分。お腹を効果的にシェイプ！

■どんなクラスですか？

お腹周りを引き締めるプログラムです。
レッスン経験の浅い方から上級者まで、どなたでもお気軽にご参加頂ける20分のレッスンです。

■どんな効果が期待出来ますか？

お腹周りの引き締めはもちろん、腰痛予防にも効果的です。
また、基礎体力の向上や、テニスやゴルフ等の様々なスポーツのレベルアップにも有効です。

■こんな方にオススメ!!

- **腹筋運動の嫌いな方**
- **なかなかお腹が引き締まらない方**
- **短時間で効率的にお腹周りの運動をしたい方**
- 腹筋運動をすると、首・肩・腰が痛くなる方
- フィットネスプログラムにあまり参加されていない方

インストラクターは、スポーツ・フィットネス課スタッフが担当致します。

参加者のお声（50音順）

- いつも明るく元気な森インストラクターのレッスンに楽しく参加しています。20分間という短時間ですが、腹筋の使い方をあらゆる角度から丁寧に教えてもらえます。これからも続けて、綺麗にシェイプしていきたいと思います。
- 森インストラクターの熱意、そしてほっこりとした人柄が感じられる素晴らしいクラスです。かなりきついですが、いつの日か、腹筋の割れる日を夢見て「今日も頑張るぞ」と気合いを入れて参加しています。
- 腹筋だけを一人でコツコツ攻めていくのは、苦手とおっしゃる方がいますが、このクラスに参加すれば解決します。途中何度も冗談が飛び交うほど、和やかなクラスです。森インストラクターは、毎回、少しずつ変えたプログラムメニューで飽きさせず、アッという間の20分です。
- 森さんの明るいキャラクターそのままのクラスです。ひたすら、腹筋を鍛えるレッスンですが、色々なスタイルを取り入れているので、すぐに時間が過ぎてしまいます。きついプログラムですが、他のレッスンでの腹筋運動が楽にこなせる様になりました。

Event Report

伊豆ベストポイントダイビングツアー

2016年9月4日(日)

静岡県伊豆市

ご参加された方のお声

お天気に恵まれ、風もなく最高のダイビング日和でした。
リバティヒルクラブでいつもご一緒するスイミングの方々と楽しく過ごす事の出来た1日でした。
帰りの食事処「弥次喜多」も、美味しくて大満足でした。
今後も、このような企画を楽しみにしています。

スポーツフィットネス課　齋藤　圭

台風の影響が心配でしたが、当日は晴天に恵まれました。海の中も、透明度が高く、まさに、ダイビング日和の1日となりました。
参加された方々も、魚の多さで有名な伊豆ならではのダイビングを満喫されていました。
これからも、このようなダイビングツアーを企画して参りますので、是非、皆様のご参加をお待ちしております。

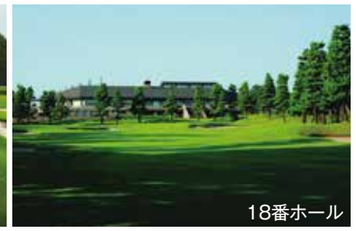
名門戸塚カントリー倶楽部で決する栄冠は誰の手に…

Event

第13回LHCゴルフクラブチャンピオンシップ

7番ホール

16番ホール


18番ホール

第13回となる今回も、名門「戸塚カントリー倶楽部」で開催致します。リバティヒルクラブのゴルフ史に、その名を刻みませんか。
我こそはというゴルファーの皆様、男女問わず、名門コースでの一戦に、是非、ご参加下さい。

開催日時　11月10日(木)　雨天決行
8時45分▼戸塚カントリー倶楽部エントランスLHC特設受付カウンター前集合
9時43分▼西コース／OUTスタート
17時30分▼リバティヒルクラブラウンジにて表彰式・パーティ

会　場　戸塚カントリー倶楽部

参加費　[ゴルフ&パーティ]8，800円(税込)
[ゴルフのみ]5，280円(税込)

プレーフィー
[戸塚カントリー倶楽部メンバー]8，845円(税込)
[右記メンバー以外]32，929円(税込)

定　員　先着4組／16名様(最少催行人数6名様)
*リバティヒルクラブメンバー以外の方はご参加頂けません。

締切日　11月2日(水)

キャンセル料　10月26日～11月2日▼1，760円(税込)
11月3日～11月9日▼5，000円(税込)
当日▼全額

※プレーフィーには、キャディフィー・利用税・諸経費・ロッカー使用料が含まれます。
※料金には昼食代は含まれておりません。
※参加費のみ、前日までにリバティヒルクラブにてお支払い下さい。
※プレーフィー・昼食代等は、現地にて各自ご精算下さい。
※プレー終了後、リバティヒルクラブまで各自お越し下さい。
※当日、台風等で実施出来なかった場合、予備日に開催致します。
※お申し込み・お問い合わせは、フロントスタッフまで。

Event

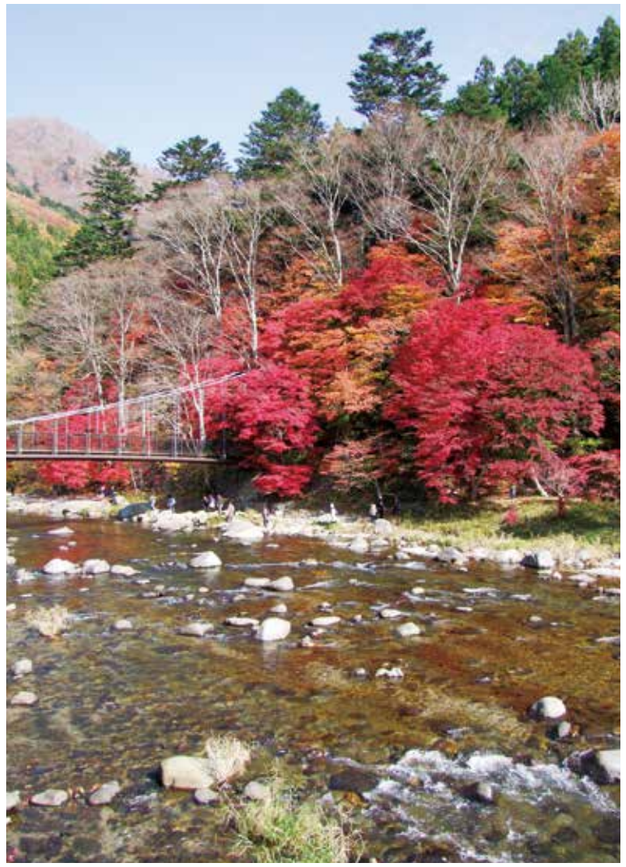
ゴルフ／テニス／紅葉&ネイチャーウォーク 晩秋の那須高原リゾートの休日

晩秋の那須塩原で自然へ回帰。大自然の中で、心と身体をリフレッシュしませんか？

『ホテルエピナール那須』内のテニスコート

2日目にプレーする『那須国際カントリークラブ』
（1日目は『西那須野カントリー倶楽部』にて）

回顧の吊橋


虹の吊橋（大正浪漫街道や雲巌寺等の旧跡も散策）

平成那須の森
那須御用邸の一部であった森を、自然解説員と共にガイドウォーク。

当クラブから貸切バスで、ラクラク、那須塩原へ。
2日間にわたり、①テニス②ゴルフ③紅葉&ネイチャーウォークを満喫するツアーイベントです。
宿泊する「ホテルエピナール那須」からは、那須高原の雄大な景色を一望する事が出来、温泉風呂はもちろん、スパ&マッサージや陶芸もお楽しみ頂けます。
スポーツクラブならではの、アクティブなツアーイベントに、皆様のご参加をお待ちしております。

開催日　11月18日(金)～19日(土)
場　所　栃木県那須高原
参加費　[基本旅行代金]お一人様 ¥34，900(税込)＋①～③費用
キャンセル料　パンフレットをご覧下さい。
定　員　24名様限定(最少催行人員18名様)
締切日　10月23日(日)
同行スタッフ　齋藤圭・山下任美・錦織立欣

※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・お問い合わせは、フロントスタッフまでお気軽にどうぞ。

広めの和洋室をご用意

ホテルエピナール那須

室内温水プール

温泉大浴場と露天風呂

陶芸等の手作り工房

スパ&マッサージ

Event

LHC&JITC 男子テニスダブルス

自由ガ丘インターナショナルテニスカレッジ（JITC）と合同で、男子テニスダブルスを開催致します。
全面改修されたルーフコートでの最初のテニスイベントです。新しくなったUSオープンと同じサーフェス「デコターフII」で、思いっきりプレーをお楽しみ下さい。
ペアのお一人がLHCまたはJITCに所属していれば、どなたでも参加頂けます。ご友人をお誘い合わせの上、是非、ご参加下さい。

開催日時 10月10日(月・祝) 10時15分～15時45分
会　場 リバティヒルクラブ ルーフコート
参加費 1組（2名） ¥8，640（税込）
定　員 先着8組（16名様）
締切日 10月5日（水）

※ペアにてお申し込み下さい。
※料金には昼食代は含まれておりません。
※お申し込み・お問い合わせは、フロントスタッフまで。

シーズン到来

的矢牡蠣（まとやがき）食べ放題&ドリンク飲み放題プラン

旬の牡蠣の季節が到来しました。ラウンジフィガロ一番人気のフェアのご案内です。
前回好評のカキグラタンもご用意致しました。
スパークリングワインとシャブリも飲み放題です。
毎回多数の皆様にご利用頂き、満席が予想されますので、ご予約はお早めにどうぞ。

開催日 11月10日(木)～13日(日)
受付時間 17時30分～20時30分
90分間（牡蠣食べ放題・ドリンク飲み放題）
会　場 ラウンジ フィガロ
料　金 お一人様 ¥6，980（税込）
完全予約制 前日までにご予約下さい。
定　員 各日30名様

メニュー
◆三重県的矢産牡蠣（生ガキ／加熱可）
◆フリードリンク
●スパークリングワイン●ワイン（赤・白・シャブリ）●ハイボール●カクテル（カシス・カンパリ・ジン）●日本酒●焼酎●コーラ●ジンジャーエール●オレンジジュース●グレープフルーツジュース●ウーロン茶
◆お料理
●3種のブリュスケッタ●シェフのラザニア又はごはん●本日の温かいスープ・温野菜サラダ・お味噌汁のいずれか●なめらかチョコレートムース●コーヒー●紅茶●ほうじ茶

※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・お問い合わせは、フロントスタッフまで。

New

ラウンジフィガロ A5ランク和牛フェア

食欲の秋が到来しました。ラウンジフィガロでは、A5ランクの和牛や、大山地鶏を使った高級肉フェアを開催致します。高級食材をリーズナブルな価格でご提供致しますので、この機会にご家族・ご友人をお誘い合わせの上、是非ご来店下さい！

開催日 10月21日(金)～23日(日)
受付時間 17時30分～20時30分
会　場 ラウンジ
定　員 各回30名様（予約制）

メニュー
《和牛》
●牛ロースの握り ●和牛フィレ肉のタルタルステーキ
●和牛のローストビーフ ●和牛ロースステーキとポンヌフ
●和牛フィレ肉のペッパーステーキ
●シャトーブリアン（限定3皿）
《大山地鶏》
●大山地鶏の唐揚げ ●大山地鶏のチキンソテー
●大山地鶏のタンドリーチキン 他

※お申し込み・お問い合わせは、フロントスタッフまで。

和牛フィレ肉のペッパーステーキ

和牛フィレ肉のタルタルステーキ

大山地鶏の唐揚げ

メンバー様のお声

◆立体駐車設備の安全性について

［ご意見］最近地震が多く、立体駐車設備の安全性が気になります。耐震性について教えて下さい。

［回答］管理会社に確認したところ、立体駐車設備は、耐震設計となっており、平成26年12月に改訂された認証基準の耐震強度もクリアしております。
また、管理会社による3ヶ月に1度の定期メンテナンスも行っております。
今後も、安全管理に努めて参ります。

メンバー様へのお願い

◆ロッカー出入口のシューズ放置について

男性ロッカー・女性ロッカーの出入口に、長時間シューズを置いたままにされている方がいらっしゃいます。
通行の邪魔になりますので、**シューズは必ず、ご自分のロッカーにお入れ頂きます様お願い申し上げます。**
ロッカー点検時に、出入口付近に置いたままのシューズは注意書きを入れて、端に寄せる様にしております。
皆様のご理解とご協力をお願い致します。

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。

10/16 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効果的です。

10/2 パワーヨガ【初級】

インストラクター▶山田（やまだ） 乃梨子（のりこ）
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。

10/9 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。

10/23 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（まつもと） 彩（さやか）
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！