

# Club Information

クラブインフォメーション

## 2017.02

[特集]

### パーソナルトレーナーに聞く 目的・種目別トレーニング法①

LHC Calendar [営業カレンダー]

February 2017

1	水		16	木	コントラクトスリッジ講座(入門 第13期) コントラクトスリッジ講座(初級 第13期)
2	木	コントラクトスリッジ講座(入門 第13期) コントラクトスリッジ講座(初級 第13期)	17	金	書道教室(第11期)
3	金	善プロ ゴルフ プライベートレッスン 書道教室(第11期)	18	土	
4	土		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	善プロ ゴルフ プライベートレッスン 短縮営業日	20	月	フランス語講座(入門 第21期) フランス語講座(初級 第19期)
6	月	フランス語講座(入門 第21期)	21	火	善プロ ゴルフ プライベートレッスン お江戸文化歴史講座(第4期) 英会話教室(第26期)
7	火	善プロ ゴルフ プライベートレッスン お江戸文化歴史講座(第4期) 英会話教室(第26期)	22	水	
8	水	イタリア語講座(第14期)	23	木	コントラクトスリッジ講座(入門 第13期)
9	木	コントラクトスリッジ講座(入門 第13期)	24	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6期)
10	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5期)	25	土	
11	土	短縮営業日	26	日	短縮営業日
12	日	短縮営業日	27	月	休館日
13	月	フランス語講座(初級 第19期)	28	火	休館日
14	火	英会話教室(第26期)			
15	水	イタリア語講座(第14期)			

通常営業日  
10:00~22:30(ラウンジ 11:30~23:00)  
短縮営業日(日曜・祝日)  
10:00~20:00(ラウンジ 11:30~22:00)

表紙の写真：阿寒国立公園の霧氷の木々(北海道)

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。次号2017年3月号は、2月25日発行予定です。

# シェイプアップと腰痛改善トレーニング

個人個人の目的に合わせて、効果的なトレーニング指導を行う「パーソナルトレーニング」。リハビリヒルクラブが設立当初から力を入れて取り組んできたプログラムの一つです。「パーソナルトレーニング」をもっと多くのメンバー様に知って頂く為に、トレーニング法をシリーズ化してご紹介致します。第1回目は、石井レオパーソナルトレーナーに、シェイプアップと腰痛改善のトレーニングについて聞きました。

## 運動初心者の方もOK! シェイプアップトレーニング



### 石井トレーナーのワンポイントアドバイス

汗をかくだけでは、効果的なシェイプアップは望めません。シェイプアップ効果を高めるには、筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせる事が重要です。



**ステップ①**  
レッグプレスマシンを使ったトレーニング  
太腿の筋肉トレーニング10回×3セット



**ステップ②**  
チェストプレスを使ったトレーニング  
胸の筋肉トレーニング10回×3セット



**ステップ③**  
リカンベントバイクを使ったトレーニング  
有酸素運動20~30分

## 慢性的な腰痛持ちの方、必見! 腰痛改善トレーニング



### 石井トレーナーのワンポイントアドバイス

日頃から立ったり歩いたりする時に、猫背にならない様に、お腹を引き上げ、正しい姿勢を意識して下さい。ここで大切なのは、身体の重心が左右に偏らない様にする事です。



\*息を吐いて、お腹を凹ませます。



\*息を吸って、お腹を膨らませます。



**ステップ②**  
腹筋のストレッチ  
上体をそらし10秒以上キープ×3セット

**ステップ①**  
腹筋トレーニング  
息を吐きながらお腹を凹ませて10秒以上キープ×3セット

■「シェイプアップ」や「腰痛改善」の為に、パーソナルトレーニングを始める方が多い様ですね。はい、とても多いですね。「何度もシェイプアップに挑戦しているが、一人だと結果が出ない」というお声や、「腰痛改善のトレーニング方法が分からない」といった相談を多く受けています。

■「シェイプアップ」に効果的なトレーニングは何ですか？

筋肉の量を増やし、基礎代謝を上げる事が、とても重要です。基礎代謝が上がる事で、脂肪が燃焼し易くなり、「シェイプアップ」に繋がります。

今回は、初心者の方でも簡単に行えるトレーニングを、紹介致します。

**ステップ①** 「レッグプレスマシン」で、太腿の大きい筋肉を鍛えます。

**ステップ②** 「チェストプレスマシン」で、胸の筋肉を鍛えます。

**ステップ③** 「リカンベントバイク」で、有酸素運動を行います。

ステップ①と②で分解された脂肪を、ステップ③で燃焼させる事で、効果的なシェイプアップが図れます。

■「腰痛改善」のトレーニングを教えてください。

腰痛は、あまり歩かなくなったり、長時間のデスクワーク等により、腹筋が弱まり、腰に負担が掛かる事が原因の一つです。

従って、腹筋トレーニングが有効ですが、一般的な上体を起こす腹筋トレーニングは、腰に負担が掛かるので避けましょう。

おすすめのトレーニングは、

**ステップ①** 腹筋トレーニング

仰向け状態で、息を吐きながらお腹を凹ませてキープし、息を吸いながら元に戻す動作を繰り返します。

**ステップ②** 腹筋のストレッチ

うつ伏せ状態で、上体を反らして、そのままキープし、腹筋を伸ばします。

■パーソナルトレーニングの良い点を教えてください。

①パーソナルトレーナーの専門知識や技術により、個人個人の目的に合わせた正しいトレーニングを効果的に行う事が出来ます。

②パーソナルトレーナーと週1回を目安に、トレーニングスケジュールを組む事で、習慣化し、継続性が高まります。

③日頃の健康管理や当日の体調等を、パーソナルトレーナーがお聞きし、無理なく安全にトレーニングを行う事が出来ます。

パーソナルトレーニングをお試しになった事無い方は、是非、一度、ジムカウンターへご相談下さい。

\*今後、ゴルフやランニング等の種目別トレーニング方法を紹介して参ります。

### 「パーソナルトレーナー」石井レオ

リハビリヒルクラブパーソナルトレーナー歴13年。日本大学経済学部卒。自転車競技にて、多数の入賞歴を持つ。また、トレーナーとして、早稲田大学ウエイトリフティング部、日本大学自転車部、佐川急便ラグビー部等、学校・民間企業での指導実績多数。それらを活かした実践的なトレーニング指導に定評がある。

# My Favorite

~私のお気に入り~

## 第99回：男性会員様

奥様と共通の趣味である登山についての書籍も出版さ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？

以前、シカゴで行われた次女の結婚披露宴で、出席者全員の前で娘とボールルームダンスを踊る事になり、一時間程度のレッスンでは上手く踊れる訳がなく、恥ずかしく、悔しい思いをした事がきっかけです。

ダンススクールに通うのは少々気後れしていた矢先、リバティヒルクラブのパンフレットでボールルームを開講している事を知り、カルチャークラスが充実している点が入会、入会を決めました。

リバティヒルクラブが、家から近いことや、見学の際、欧米風の落ち着いた雰囲気、惹かれた点も理由です。

### ——リバティヒルクラブでの過ごし方を教えてください。

現在は、木曜日のボールルームダンスⅢを定期的に受講しています。藤本 明彦講師は、ステップの基礎中の基礎を最初から丁寧に教えてくれたので、自分でも徐々に上達していく事を実感出来ました。

それ以外では、週に3回程ジムで決まったトレーニングをして汗を流し、その後はサウナに入り、ゆっくりと疲れた身体を休めます。

また、ラウンジスイートルームにて、月曜日はフランス語の中級クラスに、水曜日はイタリア語を受講しています。学生時代、フランスに留学していた経験があるので、カルチャークラスは、忘れかけていた語学の記憶を取り戻すのにとても良い機会だと思っています。

ゴルフ・テニス・スキー等を楽しんできましたが、一番の趣味と言えるのは登山です。最初は、登山が趣味の妻に付いていくだけでしたが、定年退職して以来、山の魅力にどっぷり浸かり、最終的には目標であった百名山を踏破する事が出来ました。

今後の目標をお聞かせ下さい。

これからも登山等の趣味を楽しみむ為にも、リバティヒルクラブで日々基礎体力づくりを励んでいきたいと思っています。



男性会員様は語学だけでなく、フランス文化にも詳しく、クラスでは頼もしい存在です。

フランス語講座講師  
デュラン・ニコラ



当講座は開講7年目になりますが、第一回から毎回参加され、基礎から真面目に取り組まれた事が上達の秘訣だと思います。継続はチカラなり！

ボールルームダンスⅢ講師  
藤本 明彦



# ヘルス&ビューティケアセミナー【第13回】 『点滴』パワーで、 冬後半を乗り切りましょう

自由が丘クリニック 理事長／医学博士  
古山 登隆氏

新しい年を迎え、冬も後半に入ってきましたが、インフルエンザや風邪の勢いが衰えるのは、もう少し先になります。また、年末年始の疲れも出てくる頃ではないでしょうか。  
そこでおすすめしたいのが、**グルタチオン点滴や、高濃度ビタミンC点滴による、疲れを改善する方法です。**

グルタチオンは動物や植物の細胞の中に存在しており、グルタミン酸、システイン、グリシンという3つのアミノ酸が連なった化合物で、生命を維持する為に欠かせない成分です。抗酸化作用があるとされ、活性酸素から細胞を守る役割をします。

ビタミンCはご存知の通り、健康と美容には欠かせないものです。これを高濃度で点滴する事で、**美肌やエイジングケア等にも有用です。**

いずれも**体力回復や風邪予防に効果的**ですので、冬後半を元気に乗り切れるのではないのでしょうか。  
**カウンセリングで最適なものを選びます**  
ので、是非お試しください。

それ以外では、週に3回程ジムで決まったトレーニングをして汗を流し、その後はサウナに入り、ゆっくりと疲れた身体を休めます。

## リバティヒルクラブメンバー様 ご優待特典

ご優待特典期間 ▶ 2017年2月1日(水)～3月31日(金)

グルタチオン点滴	¥6,706割引
【1回】 14,900円	【5回コース】 <del>67,950円</del> ▶ 60,344円
高濃度ビタミンC点滴	¥3,561割引
スタンダード12.5g	【1回】 15,000円
【5回コース】 <del>71,250円</del> ▶ 67,689円	
スタンダード25g	【1回】 20,000円
【5回コース】 <del>95,000円</del> ▶ 85,500円	

\*初診料2,000円 \*表示料金は全て税別です。  
\*リバティヒルクラブのメンバーズカードをご提示頂けない場合、ご優待特典は適用されません。必ず、リバティヒルクラブのメンバーズカードをご提示下さい。



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致しております。フロントスタッフまで、お気軽にお願い致します。

【インタビュー】  
クラブライフプランナー 藤田 景



初中級

フィットネスプログラム紹介  
フラットバーン

スタジオ

60分

木

10時20分〜11時20分

強度

★★★★★

難易度

★★★★★

■どんなクラスですか？

エアロビクスに慣れた方を対象としたエアロビクスの初中級クラスです。フラットバーンの名の通り、脂肪燃焼を目的としたレッスンです。ノリの良いダンスミュージックに合わせて、身体を思いっきり動かします。60分のレッスンで、しっかり脂肪を燃焼させ、体脂肪を吹き飛ばしましょう。

■どんな効果が期待出来ますか？

発汗作用と共に、高い脂肪燃焼効果が、期待出来ます。

また、心肺機能や柔軟性の向上に繋がります。

アップテンポの曲に合わせて、思い切り身体を動かすので、ストレス解消にも効果的です。

■こんな方にオススメ!!

- トレーニングしているのに、シェイプアップを実感出来ない方
- 思いっきり汗を流したい方
- ストレスを発散したい方
- 心肺機能を向上したい方
- 音楽を楽しみながら身体を動かしたい方

インストラクター **大井 貴博**

静岡県出身。子供向けのスイミング、ダンス、運動指導を5年間務める。現在、エアロビクス、ステップ、ダンスエアロ、ヨガ、ピラティスのインストラクターとして、都内を中心に活動している。

参加者のお声

- 毎回楽しみに参加しています。大井インストラクターの明るいキャラクターと、ノリの良い音楽で、エアロビクスの楽しさを満喫しています。
- 大井インストラクターの教え方がとても丁寧で、楽しくレッスンに参加しています。サンデーズスペシャルでも、大井インストラクターのレッスンを入れてもらえると嬉しいです。
- 初めは難しかった足の動きも、大井インストラクターの丁寧な指導と励ましにより、最後には何とか形になります。大好きなプログラムの一つです。
- 朝一番のプログラムですが、笑顔の爽やかな大井インストラクターのダンスに魅せられて、一日がスタートします。難しいステップも脳トレと思って楽しんでいます。
- 毎回振り付けが変わるので、覚えるのは大変ですが、そこがまた楽しみの一つでもあります。明るく朗らかな大井インストラクターのお陰で、参加されている方々も笑顔で、その和やかな雰囲気も気に入っています。

初級

フィットネスプログラム紹介  
パワーヨガ

ドージョー

60分

水

20時00分〜21時00分

強度

★★★★★

難易度

★★★★★

■どんなクラスですか？

立ちポーズを中心に、全身をしっかり動かし、身体の正しい使い方を身に付ける事の出来るクラスです。呼吸を整えながら、リラクセスしてトレーニング出来る事が出来ます。

ストレッチもしっかり行いますので、初心者の方でも安心してご参加頂けます。

■どんな効果が期待出来ますか？

脚力を強化し、脚を引き締め、下半身を安定させ、呼吸もし易くなります。

全身が温まり、冷えやむくみの解消にも繋がります。

■こんな方にオススメ!!

- 脚力の弱い方・うまづきやすい方・疲れやすい方
- 全身を引き締めたい方
- 身体を動かす事が好きな方

インストラクター **小原 和子**

ヨガ歴10年。都内のヨガスタジオやジムで、クラスを受け持つ他出張やイベント等でもレッスンをしている。また、2年前から始めた顔ヨガも好評で、女優やモデルにも指導し、「ミスユニバース・ジャパン 栃木大会2017」に向けて、ビューティーキャンプの講師としても活動中。

参加者のお声

- ヨガの楽しさと効果が、とても分かりやすいレッスンです。1時間しっかり身体を使って、「ヨガをした！」と言う満足感も得られます。
- 水曜日のパワーヨガはリラクセス&下半身強化が両方出来る、充実した1時間クラスです。小原インストラクターの笑顔にも癒されます。
- ヨガを初めて間もないですが、動作の説明を丁寧にしてもらえるので、とても分かりやすいクラスです。効果も実感出来るので、楽しく参加しています。今後も継続していきたいです。
- 優しい気遣いに溢れた小原インストラクターの指導で、心身共に癒されるレッスンです。

夜のヨガレッスンで、  
リラクゼーション効果抜群

なかなか取れない体脂肪を  
一気に吹き飛ばせ!

New

おまたせしました！ 1月16日(月)に  
ラウンジクロスストーリーキョーが  
オープンしました！



「発酵御膳」  
発酵食品を取り入れた  
本日のお惣菜3品  
+選べるメイン

旬の食材と美味しい野菜で、ヘルシーライフをサポート！



「フレッシュハーブティー」  
ミント&ローズマリー  
「タリオリーニ」  
マッシュルームの  
パスタ  
「クラブハウスサンド」  
塩麹でマリネした鶏肉&  
キャロットラペとお野菜をサンド  
「ミネストローネスープ」  
彩り野菜&ハーブに漢方スパイスや  
コラーゲンエキスをブレンド

赤坂にレストランを構える「クロスストーリーキョー」が、  
リバティヒルクラブのレストランに相応しい「ヘルシー志向」  
のお料理で、皆様をお迎えします。  
厳選した食材を使用し、野菜の美味しさを追求した  
メニューが特徴です。  
ラウンジに来て下さる全ての皆様に「笑顔」になって  
頂ける様、スタッフ一同精進して参ります。  
皆様のご来店を心よりお待ちしております。



ラウンジ  
クロスストーリー  
サービスマネージャー  
にしおか りょう  
西岡 諒

Campaign

2017新春  
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、メンバー様のご家族・ご友人に、当施設をご体  
験頂く「2017新春 ご紹介キャンペーン」を実施しております。  
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、ご予約を承ります。  
ご体験頂いた方とご紹介頂いたメンバー様に、ラウンジまたは  
2階ジムにてドリンク各種を無料サービス致します。  
是非、この機会に、ご家族・ご友人の方々をお誘い下さい。

※ドリンクは、お一人様¥1,080までご利用頂けます。  
※詳しくは、クラブライフプランナー(村谷・藤田)までお問い合わせ下さい。



Event Report

# お江戸 文化歴史講座ガイドツアー⑤ 両国・深川を散策

2017年1月17日(火)



今回のハイライトの一つ、「万年橋」付近から望む「ケルンの眺め」で記念撮影。  
奥に見える「清洲橋」のモデルとなったドイツ・ケルンのライン川に掛かる吊橋がその由来。  
左手前は、この地に居を構えた「松尾芭蕉」の像。一番右は、稲本隆司講師。



靈巖寺(れいがんじ)に鎮座する江戸六地藏の一つ。  
京都の六地藏に倣って造立された。像の高さは約2.7m。



吉良邸跡にて



春日野部屋にて

## ご参加された方々のお声(50音順)

- 鬢付け油(びんつけあぶら)の香る若い力士が足早に通り過ぎ、カラフルな幟(のぼり)が、青空にはためく両国をスタート。変わり続ける両国・深川の町に、江戸風情を捜しながらのガイドツアー。途中、心地良い川辺に立ち寄り寄りして、一万歩余り。富岡八幡宮は、残念ながら素通りでしたが、楽しい散策でした。
- 今回は、お天気も良く、両国から深川にかけて、たっぷり散策が出来ました。一人では素通りしそうな場所も、稲本先生のガイドのお陰で、江戸時代の風景に早変わり。吉良邸跡等、歴史舞台に登場するスポットを巡り、興味深いツアーでした。
- 住宅街に点在しているお寺や相撲部屋、そして昭和のレトロな集合住宅「清洲寮」等、現在と過去が同居している両国・深川の街並みを楽しく散策しました。
- 「万年橋」では、北斎の浮世絵とイメージを重ね合わせて、不思議な感覚を味わいました。



北斎「富嶽三十六景」より「深川万年橋下」

毎回天候不順に悩まされていましたが、今回は晴天に恵まれ、両国駅から「成田山深川不動堂」(なりたさんふかがわふどうどう)まで、約2時間かけて10,000歩以上歩くガイドツアーとなりました。ご参加頂いた皆様、有難うございました。次回は、3月に開催予定です。また、「お江戸文化歴史講座」は、3月より新カリキュラムでスタート致します。皆様のご参加をお待ちしております。(支配人 佐野 歩)

Campaign

心身の疲労回復に効果抜群!  
リフレクソロジー&  
ヘッドスパキャンペーン



 きした あゆみ 木下あゆみ 予約可能日 日・月・水・金	 はしづめ としつぐ 橋爪 利次 予約可能日 月・火・金・土
 こさべ まさひろ 小佐部 正啓 予約可能日 月・火・水・金	 ふかさわ きわこ 深澤 貴和子 予約可能日 水・木・金・土

リフレクソロジーとは、臓器や各器官が足裏等に反射関連しているという「反射学」に基づくトリートメント方法です。足裏や足の甲にある「反射区」を指でくまなく刺激する事により、全身の機能を活発にし、人間が本来持っている「自然治癒力」を正常な状態に整えます。

ヘッドスパとの組み合わせにより、眼精疲労の緩和、お顔のリフトアップ、心身の疲労回復等の相乗効果も実感頂けます。

キャンペーン期間 2月1日(水)～3月29日(水)

- 【60分コース】**  
 リフレクソロジー30分+ヘッドスパ30分  
 通常 ¥6,480 ▼ 特別 ¥5,832(税込)
- 【90分コース】**  
 リフレクソロジー60分+ヘッドスパ30分  
 通常 ¥9,720 ▼ 特別 ¥8,748(税込)

※詳しくはタッチスパセラピストにご相談下さい。

メンバー様のお声

アクアエアアでのアクセサリ着用について

【意見】アクアエアアで、ピアスをしている方がいました。以前、他のスポーツクラブに通っていた際、床に落ちていたピアスを足で怪我した事があります。スタッフから、泳がなくても、外す様に注意して欲しいです。

【回答】プールスタッフが、ピアスをされている方に気付かず、注意出来ず、誠に申し訳ございませんでした。今後、このような事の無い様、プールスタッフ全員に、安全管理を含め、指導を徹底して参ります。

尚、アクアエアアをご利用の際は、安全管理上、ピアスに限らず、イヤリング、ネックレス、指輪、腕時計、メガネ等のアクセサリ類を全て外して頂きます様、お願い致します。



食品のお預かりについて

【ご意見】フロントでは食品を預かれないと聞いておりますが、瓶に入っている食品は、預かって頂けないでしょうか。

【回答】衛生管理上、食品は、一切お預かりしておりません。ご理解とご協力をお願い致します。

「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。

2/5 ダンスエアロ【初級】

インストラクター ▶ 大城戸 美香 (おおきど みか)

どなたでもお気軽にご参加頂ける、ダンス要素を多く取り入れたエアロピクスです。今回は、フィットネス業界でも、人気急上昇中の大城戸 美香インストラクターが初登場!! 新春に相応しく、フレッシュで、キレの良いレッスンをお楽しみ下さい。

【大城戸 美香】プロフィール

- グループエクササイズ指導歴10年
- ダンスフィットネスコンテスト2016セミファイナル進出
- ルーキーコンテスト2016セミファイナル進出
- エアロピクス・ダンスエアロ・ステップ・ジャズダンス・キッズダンス等幅広く指導。



2/12 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。丁寧な指導と、キレのあるダンスが評判のクラスです。

2/19 リトモス【初級】



インストラクター ▶ saorin  
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。ヒップホップからアラビアンまで、多様な音楽で、楽しく踊りましょう。

2/26 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、パンチやキックの動作を行い、上半身を引き締めます。ストレス発散&シェイプアップに効果的です。

Campaign

最高レベルの保湿を  
フェイシャルキャンペーン  
『ハイドラトリプルヒアルロ』



外気の乾燥や暖房によるお肌の水分蒸発、気温の低下による血行不良や汗・皮脂の分泌量の低下等：冬から春のお肌は一年で最も過酷な環境にさらされています。

「ハイドラトリプルヒアルロフェイシャル」は、肌表面・細胞間・深部の各部へ機能する三種類のヒアルロン酸配合により、肌本来の水分保持機能を高め、瑞々しく輝く艶美肌に整えます。

施術後に...  
季節系ハーブティ  
『A-クリア』  
(爽やかなカリン風味)をサービス!!

10% OFF

AコースまたはBコースをお受け頂くと、以下の化粧品が10%OFFにてご購入頂けます。

- ハイドレーティングクリーム  
 通常 ¥10,800  
 ▶ ¥9,720(税込)
- ハイドレーティングセラム  
 通常 ¥14,040  
 ▶ ¥12,636(税込)
- スムージングマスク  
 通常 ¥7,560  
 ▶ ¥6,804(税込)

※詳しくはタッチスパセラピストにご相談下さい。

キャンペーン期間 2月1日(水)～3月29日(水)

- 【Aコース】90分コース**  
 クレンジング+角質ケア+ヒアルロン酸ジェルパック+マッサージ(フェイス&デコルテ)+パック+マッサージ(ヘッド&ハンド)+お仕上げ  
 通常 ¥15,120 ▼ キャンペーン価格 ¥12,096(税込)
- 【Bコース】120分コース**  
 アロマボディ(背中&脚裏面)+クレンジング+角質ケア+ヒアルロン酸ジェルパック+マッサージ(フェイス&デコルテ)+パック+マッサージ(ヘッド&ハンド)+お仕上げ  
 通常 ¥20,520 ▼ キャンペーン価格 ¥16,416(税込)