Club Information クラブインフォメーション

2017.03

［特集］

リバティヒルクラブの活用法②
ラウンジ リニューアルオープン

表紙の写真：梅とオオルリ

LIBERTYHILL CLUB

LHC Calendar【営業カレンダー】 March 2017

1	水	イタリア語講座（第14期） 絵手紙教室（第8期）
2	木	コントラクトブリッジ講座（入門 第13期） コントラクトブリッジ講座（初級 第13期） フラワーショップ
3	金	善プロ ゴルフ プライベートレッスン 書道教室入門（第11期 午前の部） 書道教室入門（第1期 午後の部）
4	土	
5	日	善プロ ゴルフ プライベートレッスン 短縮営業日　フラワーショップ
6	月	フランス語講座（入門 第21期）
7	火	善プロ ゴルフ プライベートレッスン 英会話教室（第26期）
8	水	
9	木	錦織立欣ゴルフコースレッスン コントラクトブリッジ講座（入門 第13期） フラワーショップ
10	金	ミュージックライブ 【特別体験会】やさしい水彩画教室 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）
11	土	
12	日	短縮営業日　フラワーショップ
13	月	フランス語講座（初級 第19期）
14	火	善プロ ゴルフ プライベートレッスン 英会話教室（第27期）
15	水	イタリア語講座（第15期） 【特別体験会】絵手紙教室
16	木	【特別体験会】絵手紙教室 フラワーショップ
17	金	書道教室入門（第11期 午前の部） 書道教室入門（第1期 午後の部）
18	土	
19	日	善プロ ゴルフ プライベートレッスン 短縮営業日　フラワーショップ
20	月	短縮営業日
21	火	お江戸文化歴史講座ガイドツアー⑥ 英会話教室（第27期）
22	水	三井住友銀行自由が丘支店セミナー
23	木	フラワーショップ
24	金	春のゴルフコンペ 【特別体験会】やさしい水彩画教室 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）
25	土	
26	日	短縮営業日　フラワーショップ
27	月	フランス語講座（初級 第19期）
28	火	英会話教室（第27期）
29	水	イタリア語講座（第15期）
30	木	休館日
31	金	休館日

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）

松林にセパレートされ、適度なアップダウンを有する18ホール。
クリスタルガイザーレディスゴルフトーナメントをはじめ、
数々のドラマを生み出した半世紀以上の歴史を刻む倶楽部。

春のゴルフコンペ

3月24日（金）
申込締切日▶3月17日（金）
募集人数▶4組16名様

京葉カントリー倶楽部
千葉県千葉市若葉区多部田町802

プレーフィー	¥15,292（税込）
ゴルフ&パーティ参加費	¥6,480（税込）
ゴルフのみ参加費	¥4,320（税込）

8:30　集合／京葉カントリー倶楽部 キャディマスター室前
9:24　スタート／1組目　アウトコース（新ペリア方式）
18:30　表彰式&パーティ／リバティヒルクラブ ラウンジ

＊お申し込み・お問い合わせはフロントスタッフまで。

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。次号2017年4月号は、3月25日発行予定です。

クラブインフォメーション　2017年3月号（2017年2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

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②

ラウンジリニューアルオープン

Smile Dining（スマイルダイニング）クロストーキョー

2017年1月16日に、スマイルダイニング クロストーキョー『スマイルダイニング クロストーキョー』は、スポーツを愛し、健康に関して意識の高いメンバー様が集う「リバティヒルクラブ」に相応しいレストランとして、ヘルシー志向のお料理で、皆様をお迎え致します。

今回の特集では、西岡 諒（にしおかりょう）サービスマネージャーに、コンセプトからパーティプランまで伺いました。

（聞き手：クラブライフプランナー課 マネージャー 村谷 豊和）

① 厳選野菜
肉や魚介、ハーブ等と組み合わせる野菜。
「健康に生きる源」である厳選野菜を通して、季節を感じ、美味しく食べて頂く事が、クロストーキョーの願いです。

●概要とコンセプトを教えて下さい。

2012年に港区六本木にて創業し、フレンチ・イタリアンを基本とした料理をお楽しみ頂けるレストランです。

2016年に赤坂へ移転し、ウェディングのプロデュースをはじめ、各種イベント事業まで幅広く展開しています。

「旬産旬消（しゅんさんしゅんしょう）」「医食同源（いしょくどうげん）」をコンセプトに掲げ、「食」を通して心も身体もDNAさえも笑顔になって頂きたいという考えを大切にしています。

旬の野菜をはじめ、鶏肉や牛肉等を契約農家から仕入れています。生産者の顔が見え、安心・安全で、美味しい食材を厳選しています。（写真①・②・③）

・「旬産旬消」 食材には旬があります。最も美味しく、栄養価の高い時期の食材を中心としたお料理を提供しています。

・「医食同源」 ハーブや薬膳を積極的に取り入れた、健康的で楽しいお食事を提案しています。

●おすすめのメニューは何でしょうか？

ランチタイムでは、和食メニュー「醗酵御膳」（写真⑤）がおすすめです。週替わりで、旬の味覚をお楽しみ頂けます。ディナータイムでは、「驚異的マッシュルームのタリオリーニ」（写真④）が一押しメニューです。

何が「驚異的」かと言うと、使用しているマッシュルームは、栽培の先進国オランダの最新設備と技術を導入し、農薬・漂白剤を一切使用しない為、しっかりした歯ごたえや、香り・甘みが引き立ち、生でも美味しく召し上がれるからです。

④ 驚異的マッシュルームのタリオリーニ
自家製のタリオリーニをパルミジャーノチーズで和え、静岡県産長谷川農産の香り高い生のマッシュルームをたっぷりとスライスした逸品です。

③ ハーブ
出来る限り自然に優しい農法で栽培された、世界各地のハーブ約600品種から、季節に合わせて取り寄せております。

② 無農薬野菜
「土と肥料」にこだわり、「西洋野菜」「ミニ野菜」「色物野菜」等、珍しい野菜も栽培している農家から仕入れています。

⑤ 醗酵御膳
醗酵食品を取り入れた本日のお惣菜3品と、メインをお肉とお魚から選べる和食のランチメニューです。

⑦ お惣菜
ショーケースにディスプレイされたお惣菜は、テイクアウトが可能です。

⑥ ヘルシードリンク
「ヘルシー野菜ジュース」の他、「ブラッドオレンジジュース」や「ぶどうジュース」等、フレッシュなお飲物をご用意しております。

⑨ 有機栽培ワイン
健康志向を意識したものを取り揃えております。

お飲物のおすすめは、「ヘルシー野菜ジュース」（写真⑥）です。3～5種類の新鮮な野菜や季節の果物を凝縮した、栄養たっぷりの一杯。週替わりでご提供しております。また、「ローズマリー&ミントのフレッシュハーブティー」もご好評頂いております。

●アルコール類はどのようなものを用意していますか？

ビール、ワイン、カクテル、日本酒、焼酎、ウイスキー等をご用意しております。特に、ワインは、フランス産・イタリア産を中心とした有機栽培のものを取り揃えております。（写真⑨）

●デザートはどのようなものがありますか？

パティシエが作るチーズケーキやフルーツタルト等、3～4種類をご用意しております。どの時間帯でも召し上れます。（写真⑪）

●ショーケース内のお惣菜について教えて下さい。

「ツナとおからのサラダ」、「キャロットラペ」等の定番メニューの他に、2～3種類の季節メニューを加えて、6種類以上をご用意。お惣菜の基本を守りつつ、「洋」のエッセンスも加え、素材の旨みを引き出したメニューです。（写真⑦）

●パーティプランはありますか？ また、予約は必要ですか？

お客様自身が大皿からお料理を取り分ける「ファミリースタイルコース」（¥5，400）がございます。フリードリンクで、2名様からご利用頂けます。その他ご予算に応じて、オリジナルプランを承ります。

大人数でのご利用や個室をご希望の際は、3日前までにご予約頂きます様、お願い致します。

●ラウンジは、どのような利用が出来ますか？

お飲物一杯から、お食事まで、幅広くご利用頂けます。また、メンバー様とご一緒のお客様もご利用が可能です。

●メンバー様へ向けて最後に一言。

リバティヒルクラブのラウンジでお食事をされたお客様が、より健康になり、笑顔で毎日訪れたくなるレストランを目指して、「*Smile Dining*（スマイルダイニング）」と名付けました。スタッフ一同、笑顔で、一所懸命取り組んで参ります。皆様のご利用を心よりお待ち申し上げております。

■営業時間
ランチタイム 11時30分～15時
ティータイム 15時～17時
ディナータイム 17時～23時
（ラストオーダー22時15分）

スマイルダイニング
クロストーキョー
サービスマネージャー
西岡（にしおか） 諒（りょう）

⑬ クラブハウスサンド
塩麹でマリネした鶏肉に、キャロットラペとお野菜を組み合わせたサンドイッチです。

⑫ ミネストローネスープ
彩り野菜、ハーブ、漢方スパイス、コラーゲンエキスをブレンドしたカレー風味のスープです。

⑪ デザート
トレーニングの後のひとときに、お飲物と一緒にどうぞ。

⑩ ハンバーグステーキ
北海道産赤毛和牛のハンバーグ&特製デミグラスソース。自家製フォカッチャまたはライス、サラダまたはポタージュが付いています。

今年のGWは、注目のアメリカ発カリブ海の真珠・キューバクルーズ！

Hola Havana!!

カリブ海に浮かぶ小さな島国「キューバ」

あまり馴染みのある国ではありませんが、キューバと言えば、葉巻とラム酒が特産物で、特に野球やバレーボール、ボクシング等のスポーツがメジャーで強豪国。

そして、強烈なリーダーがいて、「革命」「亡命」「危機」という、少々リスキーな言葉が歴史的にも似合ってしまう共和制国家です。

しかし、実際のキューバは「地球上で最も美しい島だ」とコロンブスが感嘆したと言われる様に、眩しい太陽とカリビアンブルーに輝く海、ラテン文化と陽気な人々が印象的なカリブ海を代表する人気の観光地です。

日本からキューバへのアクセスは、空路では、カナダまたはメキシコでの乗り継ぎが一般的です。また、海路でも中南米等からの乗船が、メインとなります。

距離にして、たった150キロ(東京から静岡と同じ)程の目と鼻の先にある大国・アメリカ合衆国からは、政治的に断絶している為、基本的にアプローチは出来ませんでした。

しかし、昨年、アメリカとキューバは54年ぶりに国交を回復する事になりました。

いよいよ、アメリカのマイアミやタンパのあるフロリダ半島から、とても簡単にキューバへ行く事が可能になるのです！

カリブ海は、クルーズ発祥の地であり、最大のマーケットの一つでもあります。アメリカからのキューバクルーズは、多くの旅行者が待ち望んでいた事であり、カリブ海の真珠を一層輝かせる事になるでしょう。

街を行き交うクラシックカー、色彩豊かな街並み、古き良き文化が今に残る首都ハヴァナ。アメリカから出発するクルーズに乗船し、50年の時を越えて、いち早くキューバを訪問してみませんか？

リバティヒルバケーション
岩崎 治幸

LHV お薦め！

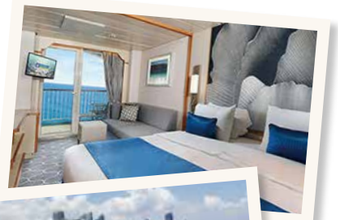
Fly and Cruise

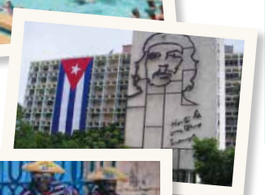
航空券＋クルーズで気軽にオーダーメイドの旅へ ロイヤルカリビアンで行く、フロリダ州タンパ発着キューバ寄港クルーズ

エンプレス・オブ・ザ・シーズ号

「エンプレス・オブ・ザ・シーズ号」は、世界を代表するクルーズ会社の一つ、ロイヤルカリビアンに所属しています。約4.8万トンの比較的小さな客船ですが、1,600名程が乗船できます。
2016年に大改装を終えたばかりで、船内客室や施設は一新され、イベントも充実しています。どの世代の方々にとっても、クルーズライフが楽しめるカジュアル船として人気があります。

《GWに最適なコースです！》キューバ・ユカタン半島クルーズ7泊8日





出港日	4月30日(日)
寄港地	入港 / 出港
タンパ(フロリダ州)	—— / 23:59
クルージング	—— / ——
コスメル(メキシコ)	10:00 / 19:00
ベリーズシティ(ベリーズ)	08:30 / 18:30
クルージング	—— / ——
ハヴァナ(キューバ)	08:00 / 20:00
クルージング	—— / ——
タンパ(フロリダ州)	07:00 / ——

クルーズ代金(お一人様当たりの料金／USドル)

内側客室	$1,019.00～(約¥122,000～)
海側客室	$1,220.00～(約¥146,000～)
スイート客室	$2,811.00～(約¥337,000～)

＊2月20日現在の料金です。

《6月より、いよいよシリーズ化！》キーウェスト・ハヴァナクルーズ4泊5日

出港日	6月17日(土) 7月1日(土)・15日(土)・29日(土) 8月12日(土)・26日(土) 9月9日(土)・23日(土) 10月7日(土)・21日(土)
寄港地	入港 / 出港
タンパ(フロリダ州)	—— / 16:00
キーウェスト(フロリダ州)	12:30 / 19:00
ハヴァナ(キューバ)	08:00 / 20:00
クルージング	—— / ——
タンパ(フロリダ州)	07:00 / ——

クルーズ代金(お一人様当たりの料金／USドル)

内側客室	$499.00～(約¥60,000～)
海側客室	$599.00～(約¥72,000～)
スイート客室	$1,6790.00～(約¥201,000～)

＊2月20日現在の料金です。

ロイヤル・カリビアン社のキューバ寄港クルーズは、6月頃より本格的なスタートを切ります。
2つのクルーズ以外にも、ハヴァナに1泊するコース等多数ございますので、まずはお問い合わせ下さい。

＊上記以外の客室タイプもございます。＊別途に政府関連諸税、及び港湾施設使用料、船内チップ等が発生いたします。
＊クルーズ料金は変動制です。混雑状況に応じて変動致しますので、最新の料金をお問い合わせ下さいませ。

貴方の旅のスタイルに合わせたバケーション創りのお手伝いをさせて頂きます。何なりとお申し付け下さい。

旅のご相談はリバティヒルバケーションへ(フロントにお問い合わせ下さい。)

【リバティヒルクラブメンバー様限定】パッケージツアー▶最大5%割引!!

■取扱商品のラインアップ
- ●国際線と国内線航空券(全世界の全券種をご用意)
- ●現地発着オプショナルツアー
- ●スポーツ・オペラ等の観戦チケット
- ●他社主催パッケージツアーの手配を会員様割引
- ●世界のクルージングツアー
- ●IMGニック・ボロテリーテニスアカデミー(米フロリダ)
- ●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)
- ●ボルドーやブルゴーニュ地方のシャトー巡りツアー
- ●世界のお城巡りツアー(ライン川やロマンチック街道沿い等)
- ●ウィンブルドンをはじめとする四大大会他テニス観戦の手配
- ●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
- ●フルマラソンに挑戦！ホノルルマラソンツアー

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 FAX:03-3723-8788
E-Mail:wasaki@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

初級

フィットネスプログラム紹介 ソフトエアロ

スタジオ 45分 木 11時30分～12時15分

強度 ★★☆☆☆ 難易度 ★★☆☆☆

初めてでも安心！気軽にエアロビクスデビュー

■どんなクラスですか？

エアロビクスの初級クラスです。
音楽に合わせて、エアロビクスの基本的な動作を繰り返し練習しますので、エアロビクスが初めての方も、楽しく安心して、ご参加頂けます。
「自分は、リズム感が無い」と思い込んでいる方も、是非ご参加下さい。
あまり難しく考えずに、思いきり身体を動かして、気軽に、「エアロビクス」を楽しみましょう。

■どんな効果が期待出来ますか？

脂肪燃焼効果で、効率良く汗がかけ、リフレッシュ効果も抜群です。
また有酸素運動ですので、**心肺機能**を高める事が出来ます。

■こんな方にオススメ!!

- **エアロビクスに興味があるけれど、レッスンに参加した事の無い方**
- **激しい運動が苦手な方**
- **思いっきり汗を流したい方**
- **ストレスを発散したい方**
- **心肺機能を向上させたい方**
- 音楽を楽しみながら、気軽に身体を動かしたい方

インストラクター　大井（おおい）　貴博（たかひろ）

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

- リバティヒルクラブでは、ファットバーンとソフトエアロの両方のクラスに参加しています。音楽もセンス良く、丁寧な指導で、レッスンの励みになっています。
- 爽やかな大井インストラクターのお陰で、格好良く踊ろうと気負わず、自分のペースでレッスンに参加しています。
- 繰り返し繰り返し、同じステップを練習するので、自然に身体が覚える様になり、一度覚えると、楽しくなります。
- ただ単にステップを踏むのではなく、音楽を聴いて身体で感じ、リズムをとる事の大切さを学びました。エアロビクスの楽しさが分かってきた様な気がします。

My Favorite ～私のお気に入り～

第100回：男性会員 様

「人生を楽しむ為にも、夢や目標を持ち、気の合う仲間と一緒に、スポーツを続けて、健康を維持していきたい」とおっしゃる男性会員様。

――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？

以前は横浜に住んでおり、自宅近くの気に入っていたスポーツクラブに通っていましたが、数年で閉鎖してしまいました。

当時の仲間ともだんだん疎遠になってしまい、とても残念に思っていました。

その後も幾つかのスポーツクラブに通いましたが、自由が丘に住まいを移し、**リバティヒルクラブを知り、自分に合ったクラブは、ここだと確信しました。**

お陰様で**大勢の仲間が出来、素晴らしいクラブライフを送っております。**

――リバティヒルクラブでの過ごし方を教えて下さい。

今では、クラブに来る事が生活のリズムになっており、ほぼ毎日利用しています。

入会した当時は、スタッフやメンバーの方と競い合う様に、**ウェイトトレーニングに励み、目標100kgを達成出来ました。**

その後、水泳やランニングに挑戦しました。ランニングは、知人から日曜日の**「アウトドアエクササイズ」**に誘われたのがきっかけで、毎週参加する様になり、**駒沢公園を20周ラン出来るまでになりました。**

また、リバティヒルクラブ主催のマラソンイベントにも殆ど参加しています。

その中でも特に印象に残っているのは、草木湖（群馬県）マラソンです。大荒れの天気の中、ぬかるみで、新しいシューズを派手に汚しながら、皆で走りました（笑）。今では、それも良い思い出です。

――ご趣味等についてお聞かせ下さい。

仕事を引退してから特に趣味としているのは、絵を描く事です。人物や風景の写真を撮り、画像ソフトを使って、様々な加工や修正をしながら一枚の絵を創り上げていきます。

パソコンスクールで、この手法を学んだのですが、画材やスペースを必要とせず、何より沢山の作品がデータとして保存出来る点が嬉しいですね。

また、美術館巡りや、歴史の勉強等も趣味の一つです。

――今後の目標をお聞かせ下さい。

美術館を訪れると、必ず自分の心に訴えかけて来る絵がありますが、自分でも、その様な人の心を動かす絵を、一枚でも多く残していければと思っています。

ご自身で心拍数を管理され、毎年、『軽井沢ハーフマラソン』にも参加されている男性会員様。最近は、柔軟性を高める為に、ヨガやストレッチも受けられています。これからも、様々なフィットネスプログラムを通じて、健康で楽しいクラブライフを送って頂きたいと思います。

スポーツフィットネス課　齋藤　圭

多くのお仲間と一緒に、トレーニングに励まれている男性会員様。
今後も、趣味の世界を一層広げられる為にも、ご夫妻で、リバティヒルクラブを活用して頂きたいと思います。

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。

［聞き手］
クラブライフプランナー課　藤田（ふじた）　景（けい）

New

お待たせしました！ 2月5日(日)に フラワーショップが リニューアルオープン！

祐天寺駅前で、40年以上にわたり、お花の販売を行ってきた「フラワーショップ花国」(はなくに)が、当クラブのフラワーショップとして、オープン致しました。

丁寧に水揚げを施し、長持ちするお花をご提供致します。

ご自宅用のお花から、プレゼントのアレンジメントまで、生花を豊富に取り揃え、皆様のご利用を心よりお待ち申し上げております。

また、フロント、ロッカールーム等、クラブ館内の花の活け込みも担当しております。

営業日時　毎週木曜日・日曜日　11時～20時

お花の事なら、何でもお気軽にご相談下さい。

フラワーショップ担当
山田(やまだ)　剛司(つよし)

Special Event

世界中を熱狂させた "King of Pop"を堪能する一夜！

MICHAEL JACKSON Special

'80ノンストップ アナログレコードMIX & 1日限りのスペシャルバンド ミュージックライブ マイケル・ジャクソン スペシャル

クラブライフプランナー課 藤田景による『アナログレコードMIX』は、ノンストップで80年代の名曲を中心にお届け致します。

その後、ミュージックライブでは、このイベントの為に特別に編成されたプロミュージシャン達による、マイケル・ジャクソンの名曲の数々を生演奏!!

Daisukeは、MISIAや東方神起等のバックコーラスを務め、男性ボーカリストとしては珍しい4オクターブの声域を持ち、綺麗なファルセット(裏声)が魅力のボーカリスト。また、バンド全員が、マイケル・ジャクソンの大ファンというだけに、どんな熱いステージが繰り広げられるか、乞うご期待!!

当日は、ラウンジのスペシャルメニューもご用意致します。

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！

日時　3月10日(金)
19時～21時
(アナログレコードMIX 19時～20時　ライブ 20時～21時)

会場　ラウンジ

ミュージックチャージ　3,240円(税込)

担当者　クラブライフプランナー課　藤田　景

※お問い合わせは、ラウンジまたは藤田景まで

クラブライフプランナー課
藤田　景

Daisuke
Vocal

KOTA
Guitar

Keiko
Keyboard

海老沼崇史
Bass

浜野 滋
Drams

Event Report

第9回七福神ウォーキングツアー 藤沢七福神巡り

2017年1月27日(金)

皇大神宮(こうだいじんぐう)にて記念写真

龍口寺(りゅうこうじ)にて

藤沢駅から江ノ島まで江ノ電に乗車

ランチは、海の幸、名物のしらす料理を堪能。

ご参加された方々のお声(50音順)

- 風が強く、目に砂が入り、少々難儀しましたが、その後のお食事はとても美味しく頂けました。日が経つにつれ、とても楽しい思い出になりました。
- 齋藤圭さんから、「電車とバスも使うので、是非ご参加下さい」と勧められました。私自身の年齢を考えますと、無理かなと思いましたが、再度のお誘いに甘えて、行く事にしました。晴天に恵まれ、皆様とおしゃべりをしながらの楽しい行程でした。最後の江ノ島は、生憎の強風でしたが、今となればこれもまた良い思い出になりました。スタッフのお二人に励まされ、約19,000歩を歩く事が出来ました。これからもお花見ツアー等、楽しいイベントを企画して下さい。
- 江ノ島では、台風並みの強風。それでも絶景と美味しいお食事、そして、楽しいお喋りに笑顔の絶えない一日を過ごしました。
- 当日は快晴で、昼頃からは日差しも暖かく、最高！と思いきや、江ノ島近くでは、強風に煽られ、ようやく、江ノ島へ。でも、海の幸のランチは素晴らしく、格別に思い出に残る七福神巡りでした。

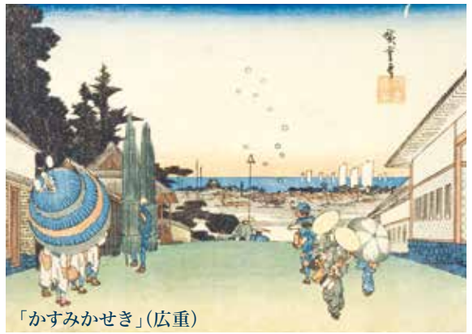
今回は、藤沢の隠れたスポットも立ち寄り、途中、江ノ電にも乗り、江ノ島まで向かう約7キロの七福神巡りでした。
当日は、1月とは思えない暖かさの中、ウォーキングを楽しんで頂きました。江ノ島周辺は風が非常に強く、渡るのが大変だったと思います。
ご参加頂きました皆様、有難うございました。次回の七福神巡りも皆様のご参加をお待ちしております。

(スポーツフィットネス課　齋藤　圭)

大人気講座

お江戸文化歴史講座 第6回ガイドツアー 増上寺・江戸城跡 他

ご予約はお早めに！


「かすみかせき」(広重)

第4回のガイドツアーで訪れた寛永寺と共に、もう一つの徳川菩提寺である「増上寺」。

今回はその増上寺から、愛宕神社・霞ヶ関を経て、江戸城跡、桜田門・二重橋を散策します。

将軍の通った「御成街道」を辿って、江戸時代へ、タイムスリップしましょう！

ガイドツアーの後は、「グリル 満天星」(丸ビル店)のランチをお楽しみ下さい。

開催日 3月21日(火)
時間 10時30分～14時30分予定(お食事13時30分)
集合場所 世界貿易センタービル1階玄関ホール(浜松町駅北口 改札出て左)
訪問場所 ①増上寺 ②将軍墓所 ③愛宕神社 ④霞ケ関 ⑤江戸城跡 ⑥桜田門(桜田門外の変を偲ぶ) ⑦二重橋(どちらが本当の二重橋?) ⑧行幸通り(ぎょうこうどおり) ⑨江戸城本丸跡(ランチ後のオプション)
料金 ガイドツアーのみご参加の方 9,720円(税込)
座学4回分をお支払いの方 8,640円(税込)
定員 10名様

※定員になり次第、締切らせて頂きます。
※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。(将軍墓所拝観料500円)
※同行スタッフ 支配人 佐野歩／広報・制作課 新田康雄
※詳しくは、フロントスタッフまで、お問い合わせ下さい。

[講師] 稲本(いなもと) 隆司(たかし)氏

体験会

カルチャークラス早春特別体験会 『やさしい絵手紙教室』・『水彩画教室』

ご予約はお早めに！

多くの方に、カルチャークラスの楽しさを知って頂く為に、2つのクラス限定で、特別体験会を開催致します。お申し込み・お問い合わせは、フロントで承っております。

『絵手紙教室』特別体験会

ありのままの自分を絵手紙で表現する楽しいクラスです。

今回は、「季節の野菜や春の花を描く」をテーマに、初めての方が対象の体験会です。

絵手紙は「作品」ではなく、「手紙」です。気負う事なく、短時間で描けますので、どなたでもお気軽にご参加頂けます。

日本絵手紙協会公認講師の吉岡溶子(よしおかようこ)氏が、講師を務めます。

開催日時 3月15日(水)・16日(木) 11時～13時(120分)
会場 ラウンジ スイートルーム
参加費 1,080円(税込)
定員 10名様

※手ぶらでご参加頂けます。

講師 吉岡溶子氏

『やさしい水彩画教室』特別体験会

今回の特別体験会では、「春の花を描く水彩画」をテーマに、チューリップやガーベラ等、季節の花をモチーフに描きます。

描く事の好きな方はもちろん、暫く絵を描いていない方も、お気軽にご参加頂けます。

この機会に、是非、水彩画に触れてみては、いかがでしょうか。

講師は、日本画と水墨画を学び、数々の個展を開いている矢口まゆみ氏です。

開催日時 3月10日(金)・24日(金) 11時～13時(120分)
会場 ラウンジ スイートルーム
参加費 1,080円(税込)
定員 10名様

※手ぶらでご参加頂けます。

講師 矢口まゆみ氏

New

カルチャークラス『書道教室入門』午後のクラスが新たに開講！

大人気のカルチャークラス「書道教室入門」が、3月3日(金)より、午前のクラスに加えて、午後のクラスを新たに開講する事となりました。

講師は、午前中のクラスと同じく、日本書鏡院常任理事・衆議院書道会講師を務める長谷川耕史(はせがわ こうし)氏です。

落ち着いたスイートルームで、「和」の世界に浸りながら、凛とした気持ちで、書と向かい合えます。

初めての方もお気軽にご参加頂けます。

新講座 午後の部

開催日時 第1・3金曜日 11時～12時30分／14時～15時30分(各90分)
受講料 22,680円(税込) 4,536円(税込)
定員 全6回 1回のみのご参加 8名様

※詳しくは、フロントスタッフまでお問い合わせ下さい。

メンバー様のお声

ロッカー内の会話について

[ご意見]女性ロッカー内で、大声で会話をされている方々が、いらしゃいます。いつまでも大きな声で会話をされていると、リラックス出来ません。

静かな環境に配慮して頂ける様、注意して頂けませんか。

[回答]ロッカー内の大きな声での会話は、他のお客様のご迷惑となりますので、ご遠慮下さいます様、お願い申し上げます。

皆様が快適にご利用頂けます様、ご協力お願い致します。

支配人 佐野 歩

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。

3/12 バレトン【初級】

インストラクター▶miyuki(みゆき)

フィットネス、バレエ、ヨガの3つの要素を融合した、新感覚のフュージョン系エクササイズです。全身の筋力バランス、柔軟性、心肺機能を高めます。
「裸足」で行うので、意識が足裏の重心に向き、姿勢の矯正に繋がります。
ゆったりとしたエクササイズを続けていくうちに、汗も噴き出して、脂肪燃焼効果も抜群です。
強度は、ご自身で調整する事が出来ますので、リズム感に自身の無い方も、安心してご参加頂けます。

3/5 ファンエアロ【初中級】

インストラクター▶萩尾(はぎお) 由香(ゆか)

動きのバリエーションを楽しみながら、体力向上を目指すエアロビクスプログラムです。エネルギッシュなレッスンで、心身共にリフレッシュしましょう。

3/19 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。丁寧な指導と、キレのあるダンスが評判のクラスです。

3/26 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(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。