

Club Information

クラブインフォメーション

2017.05

〔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②

表紙の写真：オーストリア

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②

記憶力・注意力・バランス力の向上エクササイズ

ライフキネティック

強度



難易度



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。

第2回目は、今話題の「ライフキネティック」の資格を国内で取得された、黒山くろやま紀子のりこパーソナルトレーナーに伺いました。

■「ライフキネティック」は、どのようなエクササイズですか？

ドイツの運動指導者ホルスト・ルツが、脳科学研究者や学習指導研究者と共同研究・開発した、独自の運動と脳トレを組み合わせたエクササイズです。簡単な動きを通じて、脳に刺激を与える事で、脳機能の向上と神経の伝達機能を高める事が出来ます。

難しい動きや激しい動きは無いので、**年齢・体力に関係なく、どなたでも、楽しく簡単に取り組める**点が、特徴の一つです。

■「ライフキネティック」に、取り組み始めたきっかけは？

メンバーの方々から、「**記憶力や注意力に衰えを感じてきた**」「**転びやすくなった**」等の、お声を多く聞く様になった事がきっかけです。

■「ライフキネティック」は、どうすれば受けられますか？

私のパーソナルトレーニングで個別に受けて頂く事が出来ます。また、2ヶ月に1回、日曜日に開催している「サンデーズスペシャル」にて、グループレッスンを開催しています。**5月28日(日)**には**特別に開催**致します。

■「ライフキネティック」は、どのような効果がありますか？

① **記憶力・学習能力・認知能力の向上**

加齢と共に低下するこれらの能力を改善します。

② **注意力・視野能力の向上**

注意力や視野能力を改善します。例えば、運転中に横から人が飛び出して



「ライフキネティック」で使用する「エドゥ」。まるで、お手玉の様な感触。(約40g)

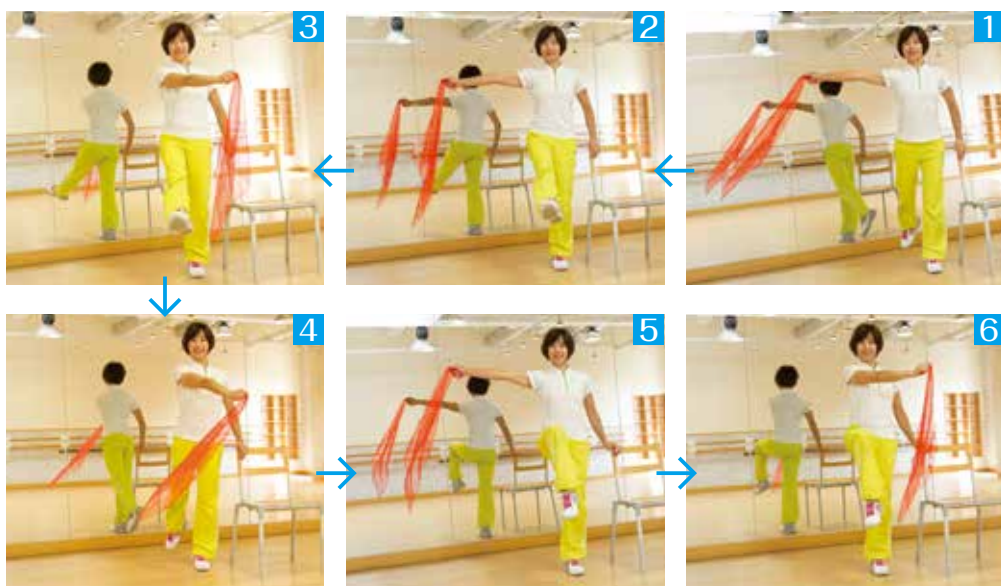
今話題の新しいエクササイズ「ライフキネティック」をいち早く取り入れた黒山紀子インストラクター。

①記憶、認知、学習能力を向上させるエクササイズ



①初めに、写真の様な動作に番号を付けて、それを覚えます。②次に、インストラクターが言う番号に合わせて、その動作を行います。

②バランス能力を向上させるエクササイズ



手で薄い布(シフォン)を動かしながら、足を前後左右に動かし、片足でバランスをとります。

③注意力・視野能力を向上させるエクササイズ



エドゥを真上に投げて、片手でキャッチします。

きた際、瞬時に反応出来る能力を向上させます。

③バランス能力の向上

転びそうになった時に、瞬時にバランスを立て直す能力を高めます。

■ **トップアスリートも取り入れている様ですね。**

はい。ドイツサッカーチームの約半数が導入し、今や欧州をはじめ、世界各国に広がっています。また、アルペンスキーのワールドカップ・チャンピオンであるロースミッターマイヤーも取り入れた事で、話題になりました。すなわち、「ライフキネティック」は、単なる「脳トレ」ではなく、**トップアスリートも活用している優れたエクササイズ**なのです。

■ **どのような方におすすめですか？**

- ・記憶力に自信が無くなってきた方
- ・車の運転に少し不安を感じる様になった方
- ・ちよとした段差で、転びやすくなってきた方
- ・イメージした動きが、出来なくなってきた方
- ・運動初心者の方

*

実際のエクササイズでは、簡単な動作を中心に、ゲーム感覚で行いますので、まずはお気軽にご参加頂きたいと思えます。

ライフキネティックを通じて、日常生活を怪我なく、安全に過ごして頂く事で、心身共に健康で豊かな生活を維持して頂きたいと思えます。



サンデーズスペシャル(グループレッスン)参加者のお声

- とても楽しく、終始笑顔の絶えないクラスです。最初は不安でしたが、簡単な動きで、難しく考えずに続けていけそうです。
- 今まで何回か参加していますが、思う様に出来ない事が、かえって面白いクラスです。今後も続けて参加したいと思います。

パーソナルトレーナー

黒山 紀子

神奈川県出身/東海大学体育学部卒。パーソナルトレーナー、健康運動指導士、整体師。5歳からバレエを始め、陸上・体操競技エテロピクストレーニングコーチ、スポーツフィットネスの道を歩み続け、指導歴は30年。「初代NHK体操のお姉さん」としても知られる。
リパティヒルクラブでは、オープン当初から、インストラクター及びパーソナルトレーナーとして活動している。 トレーニングや健康づくり等で、分かりやすい指導で定評がある。



初 中 級

フィットネスプログラム紹介
ミッドエアロ

スタジオ

45分

日

15時15分〜16時00分

強度

★★★★☆

難易度

★★★★☆

脂肪燃焼効果抜群の
初中級エアロビクス!

エアロビクスの基本をマスターしたら、挑戦したい初中級クラス。運動量も多いので、脂肪燃焼効果も抜群!



□ どんなクラスですか？

エアロビクスの基本を習得された方を中心に、ご参加頂きたい**エアロビクスの初中級クラス**です。リズムカルな音楽に合わせて、一連の振付を行います。難易度のやや高い動作を取り入れたダイナミックなエアロビクスのレッスンです。

□ どんな効果が期待出来ますか？

バランス感覚や持久力を養い、筋力アップを図ります。**汗を思いっきりかく事が出来、脂肪燃焼効果も抜群。**また、無心になって踊る事で、**ストレス解消も図れ、心身共にリフレッシュ出来ます！**

□ こんな方にオススメです!!

- **音楽に合わせて動く事が大好きな方**
- **脂肪を効果的に燃焼したい方**
- **身体を思いっきり動かしてストレス解消したい方**

インストラクター

吉田

歩

よしだ あゆみ

兵庫県出身。エアロビクス、ステップ、マットピラティスのクラスを受け持つ。有酸素運動を通して、体質改善を実感した経験に基づき、長く続けられる様な内容を心がけている。「バーレスク」(踊りを主とした喜劇)のパフォーマンスユニットにて出演する等、幅広く活動している。

参加者のお声

●いつも元気で笑顔の吉田インストラクター。ミッドエアロは、参加メンバーとも、和気あいあい、楽しいのはもちろんの事ですが、元気とパワーを貰っています。

●チャーミングな吉田インストラクターによる、和やかな雰囲気レッスン。参加されている皆さんと一緒に、楽しいひとときを過ごしています。時間が45分と短いのが残念です。

●吉田インストラクターの分かりやすい指導が魅力のクラスです。毎回爽やかな気分になれます。

中級

フィットネスプログラム紹介

コンビネーションステップⅡ

スタジオ

60分

木

20時30分～21時30分

強度

★★★★★

難易度

★★★★☆

□どんなクラスですか？

ステップ台を使ったエアロビクスの中級クラスです。様々な動きのバリエーションを組み合わせ、一連の振り付けを行います。

□どんな効果が期待出来ますか？

有酸素運動なので、**脂肪燃焼効果が高く、心肺機能の向上**も図る事が出来ます。

音楽に合わせて、思い切り全身を動かし、ストレス解消にも効果的です。一連の振り付けを覚えながら、身体を動かす事で、脳トレとしても活用出来ます。

□こんな方にオススメ!!

●**脂肪を効果的に燃焼させたい方**

●**しっかり汗をかきたい方**

●**身体を思いっきり動かしてストレス解消したい方**

●**身体も脳も活性化させて、若返りたい方**

インストラクター **大城戸 美香**

おなま

みか

- 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セミアイナル進出
- ルーキーコンテスト2016セミアイナル進出
- エアロビ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、幅広く指導を行っている。



キレの良い動きが魅力のステップの初中級クラス。曲目も最新ヒットチャートを中心に、スタイリッシュな振り付けをアレンジ。



キレの良いエアロビクスで、心身共に若返るクラス！

参加者のお声

● ステップは、高低差を使つての運動なので、すぐ汗をかく事が出来、達成感があります。短時間で、筋力運動と有酸素運動を効率良く出来るので、毎回参加出来る様に、時間を練り合わせています。ステップを始めて日の浅い私にとっては、ハードルが高いクラスでしたが、大城戸インストラクターが、とても優しく根気良く教えて下さいますので、頑張つて参加しています。

● 今ではIとIIの両方に参加しています。大城戸インストラクターは朗らかで明るく、レッスンの後、分からない部分をたくさん質問しても丁寧に教えてくれ、毎回そのアドバイスを実践しています。明るい雰囲気のととても良いクラスで、参加する事が楽しみです。

『春のゴルフコンペ2017』

2017年3月24日(金) 京葉カントリー倶楽部

ご参加された方のお声

ゴルフ場での出迎えに始まり、OUT・INのtee offスイングの撮影サービスまで、スタッフの皆さんに色々とお心遣い下さり、有難うございました。グリーンにはかなり悩ませられました。スコアは別として、楽しいゴルフコンペでした。次回は、コンペではなく、もっと参加し易いネーミングを考えて頂き、このイベントを継続して欲しいと思います。

'80ノンストップ アナログレコードMIX & ミュージックライブ 『マイケルジャクソンスペシャル』

2017年3月10日(金) リバティヒルクラブ ラウンジ

ご参加された方のお声

- 大変楽しかったです。音楽の質も高くて、とても満喫出来ました。また参加したいと思います。
- 客席が一体となって楽しかったです。
- 80年代のアナログレコードMIXはとても懐かしく、青春を思い出しました。
- 歌も音楽も良かったです。今後は、ローリングストーンズやビートルズ等の特集を企画して欲しいです。
- 今日の演奏は最高でした。お料理も美味しかったです。
- 今後は、踊れるダンスミュージックを特集して欲しいです。
- マイケルの企画は、最高でした。ライブでは、ボーカル、ギター、ベース、キーボード、ドラムの皆さんの迫力ある演奏が、とても良かったです。
- バンドの皆様の活躍振りが、演奏で分かりました。特にボーカルの方の高い声が、素晴らしかったです。



『ノンストップアナログレコードMIX』DJ
クラブライフプランナー課
藤田 景

“King of Pop”マイケルジャクソンの名曲を披露するスペシャルバンド
Daisuke(Vocal)/Keiko(Keyboard)/KOTA(Guitar)/海老沼 崇史(Bass)/浜野 滋(Drums)

My Favorite

～私のお気に入り～

第101回：男性会員様

若い頃から服のサイズがほとんど変わらない会員様。
多忙なスケジュールの合間を縫って、ライブ活動等も
されている。

——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？

長らくお世話になっていたスポーツ
クラブが、四年程前に休業する事になり
ました。それを機に、自宅の近くにある
リバティヒルクラブに入会しました。

**決め手は、充実したプログラムの内容と、
スタッフの方々の丁寧な対応です。**

以前のクラブの仲間も大勢入会して
おり、今でも顔見知りの方々に会えるのは
嬉しいですね。

——リバティヒルクラブでの過ごし方を
教えてください。

平日は仕事をしているので、主に土曜日・
日曜日を中心に利用しています。

まず、ジムでは、ランニングマシンで4km
を30〜40分かけて汗を流し、次に、ベンチ
プレス60kgを10回を4セット、70kgを10回
2セット行います。

その後、ボディメトリクスでストレッチ
し、プールで500m程泳ぎます。

水泳の後は、ソーキングプール(寝湯)や
スチームサウナで、疲れた身体をゆっくり
と休めます。ここは、クラブの中でも、最も
気に入っているスペースです。

日曜日は、井口インストラクターの
『パイヨー』、松本インストラクターの
『腹&ストレッチ』に参加しています。

3〜4時間、身体を思いっきり動かす
メニューは、ストレス解消にも効果的です。

実は最近まで、仕事の前に、朝5時から
多摩川沿いをランニングしておりました
ので、60代後半になった現在でも、体力には
多少自信があります(笑)。

——ご趣味等についてお聞かせ下さい。

高校までは、器械体操をしていました。

鹿兒島から上京した大学時代には、
軽音楽部でバンドを結成し、私はベースを
担当していました。ロックやフォークソング
を中心に、他校の学園祭等にも出演して
いました。

現在も、その頃の仲間と不定期ですが、
ライブハウス等で活動しています。イーグル
スやエリック・クラプトンの曲は、今でも
よく演奏しますよ。

——今後の目標をお聞かせ下さい。

若い頃から常に念頭に置いている人生の
目標は、人の役に立てる様な社会貢献を
行う事です。これは仕事だけでなく、プライ
ベートにおいても、私の生涯のテーマです。

その為にも、自分自身が心身共に、健康
を維持する事が基本ですので、これからも、
リバティヒルクラブを長く活用していき
たいと思います。



有酸素運動と筋力トレーニングをバランス良くされており、レッスンでも、一つ一つの動作が正確です。
トレーニングに対する意識の高さが素晴らしいと思います。これからも素敵な笑顔で、スポーツやトレーニングを通して、リバティヒルクラブを活用して下さい。

スポーツフィットネス課 松本 彩



仕事も趣味も、人との繋がりを大切に
されている男性会員様。今後もリバ
ティヒルクラブで沢山のお仲間と共
に、充実したクラブライブをお過ごし
頂きたいと思います。

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】 ふじた けい
クラブライブプランナー課 藤田 景

Event

ご予約は
お早めに!

水郷への旅

「潮来あやめ祭り」と小江戸
「佐原の舟めぐり」「日帰りバスツアー」



水郷「潮来あやめ園」には、約500種100万株ものあやめが植えられており、見頃を迎える
と一面に色鮮やかにあやめが
咲き乱れます。

また、水郷「佐原」の歴史的町
並みエリアでは、江戸時代から
建ち並ぶ重要伝統的建造物群
保存地区を「町並みガイド」と共
にのんびり散策します。

小野川の舟めぐりに乗船
して、川面から古い商家を見れば、
当時にタイムスリップ!

是非、この機会に日本を代表
する水郷へご一緒しませんか?
ご家族・ご友人等、ゲストの方の
ご参加も大歓迎!皆様のご参加
を心よりお待ちしております!

開催日時 6月14日(水)

7時30分、当クラブ出発(17時45分頃帰着予定)

潮来あやめ園(嫁入り舟鑑賞予定)、ガイドと共に佐原
歴史的町並み散策と小野川舟めぐり、道の駅での
ショッピング、昼食は会席料理

訪問地

料金 13,800円(税込)
募集人数 最少催行人員20名様
締切日 5月30日(火)

※同行スタッフ

スポーツフィットネス課 齋藤 圭

※詳細は、ツアーパンフレットをご覧ください。
または、フロントスタッフまでお気軽に。



New

カルチャークラス 『やさしい水彩画教室』 第4期スタート



水彩画の楽しさを知って頂く、入門・初級クラスの
水彩画教室の第4期が5月からスタート!

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。

丁寧な指導が評判のクラスですので、どなた
でもお気軽にご参加頂けます。

開催日時 毎回とも11時~13時(120分)

5月12日(金) 果物を描こう

5月26日(金) 風景を描く① 写真を見ながら描く

6月9日(金) 風景を描く② 写真を見ながら描く

6月23日(金) 岩崎ちひろの世界を描いてみよう

会場 ラウンジスイートルーム

参加費 全4回15,120円(税込)

定員 10名様

※1回ごとの参加費は、

4,914円(税込)です。

※画材レンタルは、
別途1回540円(税込)です。



講師 矢口まゆみ氏

5月限定

カルチャークラス 『語学講座』体験 フランス語・イタリア語・英会話

『語学講座』の楽しさを知って頂く為に、5月限定
の特別料金にて、講座を体験して頂けます。
(各講座とも1回限りとさせていただきます。)

会場 ラウンジスイートルーム

フランス語講座入門

大の親日家でマルセイユ(フランス)
出身のデュラン・ニコラ講師の丁寧
な指導で人気の講座です。フランス
語が全く初めての方が対象です。

開催日時 5月8日(月)・22日(月)

体験費 通常2,916円▼1,080円(税込)



イタリア語講座

イタリア語を初めて学ぶ方が、
お気軽にご参加頂ける講座です。
日常会話を中心に、基礎から楽しく
学びませんか?

開催日時 5月10日(水)・17日(水)・24日(水)

体験費 通常2,980円▼1,080円(税込)



英会話教室

参加者の話す時間が多く、充実した
内容で評判の英会話教室です。初めて
の方を対象に、楽しく学べますので、
どなたでもお気軽にご参加頂けます。

開催日時 5月2日(火)・9日(火)・

16日(火)・23日(火)

体験費 通常2,980円▼1,080円(税込)



※お申し込み・お問い合わせは、フロントスタッフまで。

Campaign

タッチスパス 新スタッフトライアル
キャンペーン

タッチスパスに新しいスタッフが増えました！
担当施術メニューの中から、**厳選した限定コース**を、期間中は、**何度でも特別価格にて**
ご利用頂けます。是非、この機会にお試し下さい！

キャンペーン期間 4月17日(月)～6月28日(水)

※詳しくはタッチスパススタッフにご相談下さい。



ふかさわ きわこ
深澤 貴和子

都内ホテルやリラクゼーションサロンにて、リフレクソロジーやアロマトリートメント等の施術を担当。

真心とホスピタリティを持った施術を心掛けて参ります。
是非、この機会に、アロマボディとリフレクソロジーをお試し下さい。

アロマボディ&リフレクソロジー

60分 通常 ¥9,360(税込) ▶ ¥7,956(税込)
90分 通常 ¥14,760(税込) ▶ ¥11,808(税込)



はしづめ としつぐ
橋爪 利次

鍼灸師・按摩マッサージ指圧師
機能訓練指導師

東洋医学専門クリニックにて勤務

痛くない鍼を基本に局所の痛みから身体の不調まで
対応致します。ドライマッサージでは指圧を中心に施術
致します。

ドライマッサージ

60分 通常 ¥7,776(税込) ▶ ¥6,609(税込)
90分 通常 ¥11,664(税込) ▶ ¥9,331(税込)

鍼

60分 通常 ¥8,856(税込) ▶ ¥7,527(税込)
90分 通常 ¥12,744(税込) ▶ ¥10,195(税込)



こさべ まさひろ
小佐部 正啓

鍼灸師

テニス・サッカー・フットサルチームの
トレーナーとして、スポーツ現場にて
活動。

施術だけではなく、運動やコンディショニングの事等、お気軽に
ご相談下さい。

インディバ アクティブ

60分 通常 ¥10,800(税込) ▶ ¥9,180(税込)
90分 通常 ¥16,200(税込) ▶ ¥12,960(税込)

Campaign

数量限定

《マンダリン&キンカン》
シーズナルプロフェッショナル
フェイシャルキャンペーン

Bコースをお受け頂くと、
限定リップバーム
¥3,024(税込)を無料プレゼント！
無くなり次第、終了とさせていただきます。
予めご了承下さい。



美肌に欠かせない要素のビタミンCとポリフェノールを豊富に
含むマンダリンとキンカン。ビタミン&ミネラルケアにより、お肌の
ターンオーバーを整え、くすみ・むくみを改善。甘くフレッシュな
香りに包まれながら、健康的に輝く艶肌を手に入れませんか。

キャンペーン期間 4月17日(月)～5月29日(月)

〔Aコース〕60分

クレンジング+角質ケア+マッサージ(フェイス&デコルテ)+オキシ
ミネラルトリートメント(美容液)+マンダリンピールオフマスク+お仕上げ
通常 ¥10,800 ▶ キャンペーン価格 ¥9,720(税込)

〔Bコース〕90分

アロマボディ(背中&脚裏面)+クレンジング+角質ケア+
マッサージ(フェイス&デコルテ)+オキシミネラルトリートメント(美容液)
+マンダリンピールオフマスク+お仕上げ
★Bコースをお受け頂くと、限定リップバームプレゼント！

通常 ¥19,224 ▶ キャンペーン価格 ¥14,580(税込)

※A・Bコース共に、数に限りがございます。お早めにご予約下さい。
※詳しくはタッチスパススタッフにご相談下さい。

New

アクアプログラム「朝スイム」に 背泳ぎのレッスンをスタート



背泳ぎが全く初めての方、基本から学びたい方等、初心者を対象とした、少人数制グループレッスンです。月4回のカリキュラムに沿って、しっかり練習しますので、安心してご参加頂けます。

「カリキュラムの概要」

- ① 浮き身の練習(姿勢作り)
- ② キックの練習
- ③ ストロークの練習
- ④ コンビネーション

開催日時 毎週水曜日 10時45分～11時30分
受講料 10,800円(税込) 全4回
 3,645円(税込) 1回のみのご参加
定員 5名様

※お申し込み・お問い合わせは、プールカウンターまたはジムスタッフまで。

メンバー様のお声

浴室の床面について

「意見」浴室内の床面が滑りやすくなっているので、対応して下さい。

「回答」お声を頂いた後に、防滑施工を行いました。今まで3ヶ月に1回の防滑施工を、今後は、2ヶ月に1回の頻度で行う様に致します。

浴室内への剃刀の持ち込みについて

「意見」浴室内は、剃刀の持ち込みは禁止でしょうか。

「回答」浴室内への剃刀の持ち込みは、危険ですので、禁止しております。

皆様が快適にご利用頂けます様、ご協力お願い致します。

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。



5
7

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(まつもと 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。レギュラーレッスンでも大人気のファイティングエクササイズ。まだご参加された事無い方は、サンデーズスペシャルで、是非、ご体験下さい。レッスン終了後は、程よい疲れと爽快感に浸れる事、間違い無しです。

5 14 セルフ コンディショニング【初級】



定員15名

インストラクター ▶ 岡本 知子

ストレッチポールやゴルフボールを使って、血流を促し、身体全体のケアを行うクラスです。岡本インストラクターの新しいレッスンです。

5 21 ダンスエアロ【初級】



さおりん

インストラクター ▶ saorin

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。サンデーズスペシャルで大好評のsaorinによる楽しいレッスンを是非!

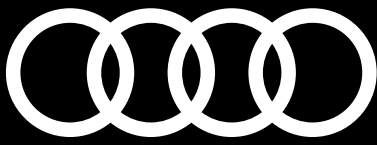
5 28 ライフ キネティック【初級】



くろやま のりこ

インストラクター ▶ 黒山 紀子

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、今脚光を浴びている、「運動」+「脳トレ」エクササイズです。



Audi Exclusive Showcase

2017.05.06 (sat) - 07(sun)



Audi S5 Coupé



Audi RS 7 Sportback



Audi TT Roadster 2.0 TFSI quattro

リバティヒルクラブ会員様に特別にお届けする、Audi 出張展示会。
9年ぶりのフルモデルチェンジで、美しさに躍動感も加え進化した新型 Audi S5 を
デビューフェアに先駆け、いち早くご覧いただけます。
Audi ならではのスポーティなモデルを是非この機会にご体感ください。

会 場	リバティヒルクラブ エントランス前 (東京都目黒区八雲 3-26-6)
日 時	2017年5月6日(土)・7日(日) 10:00-18:00
展示車種	Audi S5 Coupé Audi RS 7 Sportback Audi TT Roadster 2.0 TFSI quattro ご希望により当日ご試乗いただけます。

リバティヒルクラブ会員様特典

■アンケートでプレゼント

会場にてアンケートに
お答えいただくと、
記念品をプレゼント。



アウディオリジナルハンドタオル

■ご成約で会員様限定特典

ご成約の会員様には、アウディジャパン販売
おすすめの**ハイクオリティ ボディコーティング**
10万円相当を無料進呈いたします。

※詳しくは会場のスタッフまでお問い合わせください。

Audi正規ディーラー

Audi 目黒

アウディジャパン販売株式会社

東京都目黒区目黒本町2-16-21 〒152-0002

TEL(03)5794-8011 FAX(03)3794-3771

http://www.audi-meguro.jp

1	月	
2	火	英会話教室(第29期)
3	水	短縮営業日
4	木	短縮営業日 フラワーショップ
5	金	短縮営業日
6	土	
7	日	短縮営業日 フラワーショップ
8	月	フランス語講座(入門第23期)
9	火	英会話教室(第29期)
10	水	イタリア語講座(第17期)
11	木	コントラクトフリッジ講座(入門 第14期) フラワーショップ
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7期) やさしい水彩画教室(第4期)
13	土	
14	日	短縮営業日 フラワーショップ
15	月	フランス語講座(初級 第20期)

16	火	エンジョイゴルフ 英会話教室(第29期) お江戸文化歴史講座(第5期)
17	水	錦織立欣ゴルフコーチ コースレッスン イタリア語講座(第17期) 絵手紙教室(第8期)
18	木	コントラクトフリッジ講座(入門 第14期) コントラクトフリッジ講座(初級 第14期) フラワーショップ
19	金	書道教室入門(第12期 午前の部) 書道教室入門(第2期 午後の部)
20	土	
21	日	短縮営業日 フラワーショップ
22	月	フランス語講座(入門第23期) フランス語講座(初級 第20期)
23	火	英会話教室(第29期)
24	水	イタリア語講座(第17期)
25	木	コントラクトフリッジ講座(入門 第14期) フラワーショップ
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7期) やさしい水彩画教室(第4期)
27	土	
28	日	短縮営業日 フラワーショップ
29	月	
30	火	休館日
31	水	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)



メンバー様同士の親睦を深めながら、
皆様で楽しく、ラウンドしませんか?
ビギナーの方も大歓迎。ゲストの方もご参加頂けます。

エンジョイ ゴルフ

5月16日(火)

申込締切日▶5月9日(火)

募集人数▶4組 16名様

集合 8:30『高麗川カントリークラブ』INコース(10H)ティーインググラウンド
スタート 1組 8:58/2組 9:05/3組 9:12/4組 9:19 INコース(10H)
表彰式&パーティ 18:00~20:00 リバティヒルクラブ ラウンジにて

こまがわ
高麗川カントリークラブ

プレーフィー ¥15,960(税込)
ゴルフ&パーティ参加費 ¥7,560(税込)
ゴルフのみ参加費 ¥4,320(税込)

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。次号2017年6月号は、5月25日発行予定です。