

クラブインフォメーション Club Information 2017.08

[特集]

『ゴルフレッスン』リニューアル！
シミュレーションゴルフ導入とティーチングプロによる指導

表紙の写真：サントリーニ島(ギリシャ)

LIBERTYHILL CLUB

特集

シミュレーションゴルフ導入と ティーチングプロによる指導 『ゴルフレッスンのリニューアル！』

今年6月に、新たにティーチングプロを迎え、「シミュレーションゴルフ」を導入し、リニューアルしたゴルフレッスン。

今月の特集は、小林 康男こばやし やすおティーチングプロに「シミュレーションゴルフ」についてお話を伺いました。

中・上級者の方はもちろん、これからゴルフを始めたい方も、是非、一度レッスンを体験下さい！



こばやし やすお
小林 康男
PGAティーチングプロ

■ シミュレーションゴルフについて、教えてください。

「シミュレーションゴルフ」は、コースが映し出されたスクリーンに向かってボールを打つと、**センサーで計測されたボールの弾道が映し出されるシステム**です。インドアにながら、実際にラウンドしている感覚で、ゴルフを楽しむ事が出来ます。最近では、多くのインドアゴルフ練習場で導入されており、ゲーム性が強いものから、測定に特化したもの等、多様化してきています。

■ 当クラブに導入されたシミュレーションゴルフの特徴は？

リバティヒルクラブのシミュレーションゴルフは、ゴルフ理論に基づき、革新的な技術を用いた弾道測定機です。数あるシステムの中で、唯一、公益社団法人日本プロゴルフ協会(PGA)から正式に推薦されているものです。

多くのゴルファーに活用されている大きな理由は、**飛距離等の測定数値の精度の高さ**です。

■ ティーチングプロのレッスンで使用する理由は？

ご自身の打った球筋や弾道等をティーチングプロと一緒に確認し、的確な



PGA(日本プロゴルフ協会)・LPGA(日本女子プロゴルフ協会)認定のティーチングプロによるレッスンでは、シミュレーションゴルフを積極的に活用しています。



「シミュレーションゴルフ」は、4打席設置しております。グループレッスンでは、最大4名まで受けられます。



タブレットでも、弾道や飛距離等を確認する事が出来ます。ティーチングプロが、表示結果に基づき、「なぜ曲がってしまったのか?」「なぜ、飛距離が伸びないのか?」等を分析し、個別に的確なアドバイスをを行います。

ご参加された方々のお声(一部掲載)

初めてグループレッスンに参加しました。私のレベルに合わせて、懇切丁寧に指導して頂きました。

どのティーチングプロのグループレッスンも、とても丁寧で、分かりやすかったです。今後もレッスンに参加したいと思います。

シミュレーションゴルフを使ったレッスンでは、飛距離や弾道等が一目で確認出来るので、実際のコースでのプレーをイメージして練習出来る点が良いですね。

プライベートレッスンでは、フォーム等を細かくチェックして下さい、自分では意識していなかった癖が分かりました。これからの練習に弾みが付きそうです。

「シミュレーションゴルフ」を使ったドラコン大会や、ニアピン大会、フィットネスと融合したレッスンイベント等を検討しております。また、ラウンドレッスンやゴルフコンペをはじめ、ゴルフ合宿やゴルフツアー等、ゴルフの楽しさを実感して頂けるイベントを企画して参りたいと思います。

■ 今後、どのようなイベントをお考えですか？

「プライベートレッスン」は、1回30分のマンツーマンレッスンです。ご自身の目的に合わせて、**ティーチングプロがより丁寧に指導**します。

受け続ける事が、上達の近道です。

ティーチングプロと目標を設定し、まずは週一回のレッスンを定期的に

受け続ける事が、上達の近道です。

ご友人やご夫婦、親子等、親しい方同士でレッスンを受けるといった利用法も人気があります。また、新たなゴルフ仲間との出会いもあります。

ありません。初めての方も大歓迎です！

「グループレッスン」は、1回60分で最大4名までのグループ指導です。個々のレベルに合わせてレッスンをを行うので、**レベルの異なる方同士でも、全く問題**

■ 「グループレッスン」と「プライベートレッスン」の違いは？

さらにゴルフを好きになってももらえる様な指導を心掛けています。

求めているテーマを、親身になって解決していく指導を行っています。そして、

中級者や上級者になると、求められる課題は様々です。お一人お一人の

難しく考えずに、「クラブを振る」をテーマに掲げて、レッスンをを行っています。

例えば、初心者の方は、「ゴルフを好きになる事」が最も大切です。従って、

ゴルフを楽しむ事です。

人それぞれレベルの違いがありますが、全てのゴルファーに共通した指導は、

■ レベルごとの指導について、簡単に教えて下さい。

出来、モチベーションアップにも繋がります。

また、上達の度合いが数値として表れるので、**ご自身でレベルアップを実感**

アドバイスを受けられる事が理由です。

PGA・LPGA認定ティーチングプロ

日本プロゴルフ協会(PGA)・日本女子プロゴルフ協会(LPGA)認定ティーチングプロ4名に、レッスンの取り組みについて伺いました。

ワンランク上のレッスンで、
ゴルフの楽しさを広めたい！

水曜担当

こぼやし
小林 康男
PGAティーチングプロ



初心者から上級経験者まで、どなたにもご満足頂ける様な、ワンランク上のレッスンのご提供に努めています。また、「**全くゴルフが初めての方**」の開拓・普及にも力を入れています。
一人でも多くの方に、ゴルフの楽しさを感じて頂ける様、その登竜門として、スタツフ一同、楽しく、優しく、きめ細かなサービスを心掛けて参ります。

皆様のベストなスイングを
見つけるお手伝いを！

月曜担当

すすき
鈴木 喜二郎
PGAティーチングプロ



お一人お一人、身体の柔軟性も違えば、パワーも違います。グリップにしても、人それぞれベストな握り方があります。
ゴルフアール全員が、同じスイングは出来ません。基本は同じですが、**自分に合ったスイングを一緒につくっていきましょう。**
スイングの疑問、ルール、マナー、エチケット等、どんな事でもご相談下さい。
分かりやすく、説明致します。

データを分析し、悩みを解決！
理解度の高いレッスンを**ご**提供。

日曜担当

すがぬま
菅沼 大輔
PGAティーチングプロ



ゴルフは老若男女、初心者から上級者まで一緒にプレーが出来、それぞれが楽しめる数少ないスポーツです。
同時に「飛距離が出ない」「安定しない」等、悩みも様々。そんなゴルフアールのあらゆる悩みや、希望を叶えられるレッスンを目指していきます。
シミュレーションゴルフで測定されたデータを基に、より理解度の高いレッスンを心掛けていきます。
ご自身では気付きにくいちょっとした癖も、ティーチングプロの視点で見抜きます。一緒に明確な目標を設定し、ゴルフを心の底から楽しみましょう。

ホスピタリティ溢れる指導で、
ストレスのないステップアップを！

木曜担当

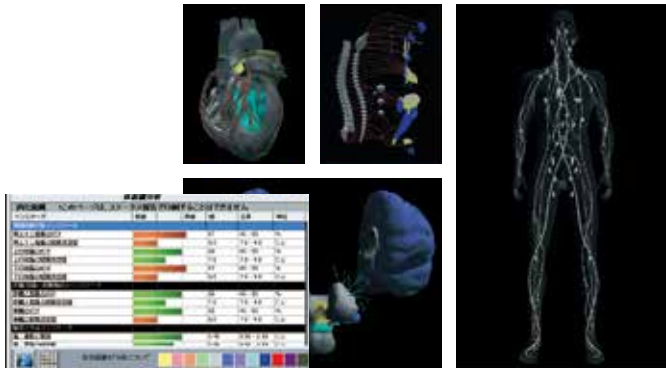
とだ
戸田 恵美子
LPGAティーチングプロ



「気持ち良く振る」為に、**シンプル**なスイングを身に付けてみませんか？
シミュレーションゴルフによる弾道解析・ラウンドでの練習だけでなく、ゴルフスイングに必要な筋力・柔軟性を上げるトレーニング等も取り入れながら、満足度の高いレッスンを目指します。
そして、ストレスなく、自然にステップアップ出来る様、個々のレベルに合わせて、問診・診断・処方をしていきます。

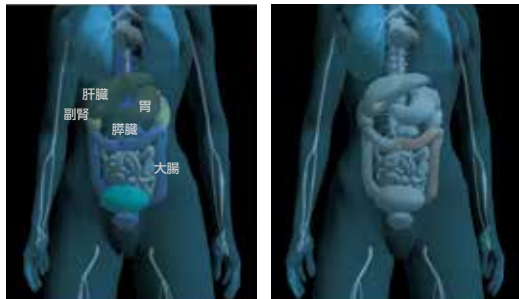
◆3D画像とグラフで全身の健康状態がわかる

心臓や消化器官、脳や自律神経、一般代謝機能等、全身の機能低下箇所をグラフや、3D画像で知る事が出来ます。



◆ダメージレベルを様々な色で表示

個人により3D画像の色の付き方は様々です。
例えばCase1では、消化器官の機能が大きく低下しています。
消化器官を労わり、消化・吸収をスムーズにする事が課題です。



Case1

Case2

◆健康状態に合う健康管理

測定結果をもとに、ご自身に合う健康管理をする事が大切です。
例えばCase3は、全身がとても疲れている事を示す「青色」です。
内臓機能の低下と全身疲労は、様々な将来的リスクが懸念されるので、健康管理をしっかりと行いましょう。
色の付いていない3D画像や、全て緑色のグラフが目標です。



Case3

グラフの赤・オレンジは、標準より悪い事を示す。

◆検査はわずか5分程度で、とても簡単。



- ① カウンセリング後、身長、体重を測定して、性別、年齢を測定器に入力。
- ② 額に電極パッチ、左手の人差し指に測定器を装着します。
そして、両手、両足を金属プレートの上に置きます。
- ③ 電極を通して22パターンの微弱な電流を身体に流します。
5分程度で全身の健康状態をスキャンが終了します。



厚生労働省認可機器

ヘルス&ビューティケアセミナー【第16回】 わずか5分の通電式簡易人間ドック 「エステテック」で病気予防ケア

自由が丘クリニック 理事長／医学博士

古山 ふうやま

登隆氏 のぶたか



エステテックEIS/ESOは、宇宙飛行士の健康管理維持の為に開発された、通電式健診スキャナーです。日本の厚生労働省や米国FDA等、世界中で医療機器として認可されています。

検査は、微弱な電流を身体に流して、全身をスキャンするだけです。わずか5分で、3Dの画像や検査数値の詳細データをモニターに表示します。

測定結果をもとに、ドクターや健康アドバイザーが将来の病気のリスク、それに伴う食生活や運動等、生活習慣病に関するアドバイスをを行います。

同時に特定健康診査の項目に応じた血液検査で、総合的な健康管理を行います。
まさに、「エステテックEIS/ESO」は、一歩先を行く「次世代型」の健診なのです。



リバティヒルクラブのメンバー様におすすめ！

【料金】初回9,500円(税別) 1回15,000円(税別) 初診料：3,000円(税別)

My Favorite

～私のお気に入り～

第103回：女性会員様

「リバティヒルクラブのインストラクターは、とても丁寧なので、初めてのプログラムでも安心して参加出来ます」と女性様。

——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？

自由が丘に引っ越して来て早々に、近隣のスポーツクラブを幾つか見学しました。

その中で、リバティヒルクラブの充実した設備と、スタッフの丁寧な対応が気に入りを決めました。

また、クラブのコンセプトや、関連団体が地域活動をしている点にも、魅力を感じました。

——リバティヒルクラブでの過ごし方を教えてください。

入会当初は、ダンス系のプログラムに参加していましたが、運動音痴な上に、飽きやすい性格で、現在は、ストレッチ系プログラム中心で落ち着いています。

中でも美宅インストラクターの「ヨガ」は、出来るだけ参加するようにしています。

実は、以前ヨガに没頭していた時期があり、その反動のせいか、飽きてしまっていたのですが（笑）、このレッスンは、緩急あり、毎回新鮮な気持ちで受けられる一番お気に入りのプログラムです。

また、親しくさせて頂いている方から、甲斐インストラクターの「気功太極拳」を勧められ、1ヶ月は続けようと参加しています。難しいイメージのある気功太極拳ですが、実際に経験してみると、丁寧な

指導と、ゆったりとした動きが、私に合っている様に感じています。

——ご趣味について、お聞かせ下さい。

お料理が好きです。昨年の秋まで6年間、京都の料理教室に、月1回通いました。以前は西洋菓子を学んでいましたが、身体の事を考え、家族も喜ぶ料理を習おうと思った事がきっかけです。

本格的なお教室で、最初の数年間は、包丁研ぎから始まり、桂剥き・だしの取り方・炊飯器を使わないお米の炊き方等、土台となる技術を学びました。

基本が出来てから、ようやく、お料理を教えることができました。

健康を重視した献立や、素材の相性、身体に負担の少ない調理方法も習得出来た点が良かったです。

——今後の目標を、お聞かせ下さい。

お料理も身体が基本ですので、体力を付ける為に、様々なプログラムに参加したいです。

最近、アクアプログラムにもお誘いを受けています。金槌なので、なかなか重い腰が上がりますが、水の中は、腰や膝の負担が少なく、運動量も多いので、今年の夏は、スイムウエアを購入して、アクアデビューしたいと考えています。



ひたむきに取り組んでいらっしゃる姿が印象的な女性会員様。その静かな熱意は、クラスにも爽やかな風を送って下さっています。これからも気功太極拳に、楽しく参加して頂きたいと思います。

かい ゆき
気功太極拳 インストラクター 甲斐 由樹



長年、ヨガをさせていただきあって、身体に向き合う繊細な感覚をお持ちです。今後もヨガはもちろん、他のレッスンにも参加され、健康的な生活を楽しんで下さい。

みたく れいこ
ヨガ インストラクター 美宅 玲子



初級

フィットネスプログラム紹介

美姿勢エクササイズ

ドージョー

45分

木

12時25分〜13時10分

強度



難易度



■どんなクラスですか？

正しい姿勢を維持する為に必要な筋肉を鍛えるクラスです。

筋肉や関節を刺激する事で、しなやかな動きを身に付けます。

■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。

体幹を安定させ、股関節・肩甲骨周りの柔軟性を高めます。

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

●段差の無い場所でも頻繁につまづいてしまう方

●デスクワークが多く、背中に張りを感ずる方

●バランス能力を向上したい方

インストラクター

持丸 雅子

●リハビリクラブでのインストラクター歴…17年

●スタジオエクササイズ整体師

●生涯元気に動ける身体作りを考えた、レッスンプログラムを組んでいる。

美しい姿勢としなやかな身体



美しい姿勢に整える人気のエクササイズ。しなやかな動きも身に付けて、美しく若々しい身体を手に入れましょう。



参加者のお声(順不同)

●普段使わない部位が弱っているのが、よく分かりました。これからも参加したいです。

●ショーウィンドウに映る、疲れた歩きをしている自分を見た時、「少し歩幅を広く、背が高く見られる様に」という持丸インストラクターのアドバイスを思い出しました。意識して歩いていると、身体が軽くなり、リズムカルに歩け、気分も良くなりました。

●持丸インストラクターの明るい掛け声で、身体が動かされ、ハードな動きも頑張れます。徐々に筋力もつき、関節の動きも良くなるのが、実感出来ました。

●いつも参加しているズンバの前に、初めて参加しました。正に私の為のクラス。私は、両肩が内側に入りやすいので、肩甲骨を寄せる様に努めていますが、このクラスで改めて意識出来ました。ジワ〜と汗をかけました。どなたでも参加出来る良い内容だと思います。

●昨年足を骨折した際、医師からの「スポーツをしている人は早く治る」との言葉を信じ、退院後、リハビリを兼ねて、クラブでトレーニングを行い、今では美姿勢エクササイズに参加するようになりました。持丸先生は、優しく指導して下さい、感謝しています。お陰で、以前の生活が出来る様になってきました。このクラスに参加し続けると、少し若く見えるかも知れません。

●私には少々キツイレッスンですが、身体に良いです。

EVENT REPORT

リバティヒルクラブメンバー対抗 『テニス団体戦』(ルーフコート)

2017年6月10日(土)



ご参加された 方々のお声

- 天候にも恵まれ、気温もそれほど上がらないテニス日和での開催でした。
- もう少し人数がいれば、4チーム位に分かれての試合も出来たかもしれませんね。
- 10名が2チームに分かれてゲームを行い、普段の練習の成果を発揮出来ました。
- 懇親パーティにも参加し、楽しい一日になりました。是非、またテニスイベントを開催してほしいです。

EVENT REPORT

お江戸文化歴史講座ガイドツアー⑦

『東海道一番宿 品川へ』 2017年6月20日(火)



恵比須像
(荏原神社)にて

ご参加された 方々のお声

- 教えて頂かないと気付かない様な所に、往時の名残が多くあり、興味が尽きません。以前に行った所も、もう一度歩くと、また違う発見がありそうです。
- 梅雨の晴れ間の1日、旧東海道の品川宿を、稲本先生の説明を伺いながら、散策して参りました。高層ビルが立ち並ぶ品川駅周辺とは対称的に、昔の面影を残した懐かしい街並みを、江戸時代に戻った気持ちで楽しむ事が出来ました。
- 初めて参加させて頂きました。稲本先生のお話を聞きながら、昔の旅人も歩いた東海道を散策。とても新鮮で不思議な気持ちになりました。お天気にも恵まれ(暑いくらい)、最後に美味しいお昼を頂き、楽しい一日でした。
- 初参加で、体力には少々不安を感じていましたが、稲本講師の丁寧でわかり易いガイドに引き込まれ、タイムスリップの感覚を味わいながら、大半は快適に過ぎて参りました。後半は、足が止まりそうになりましたが、同行スタッフの元気な声に励まされて、歩き終える事が出来ました。今は、「知る事の楽しみ」を感じております。

大人気講座

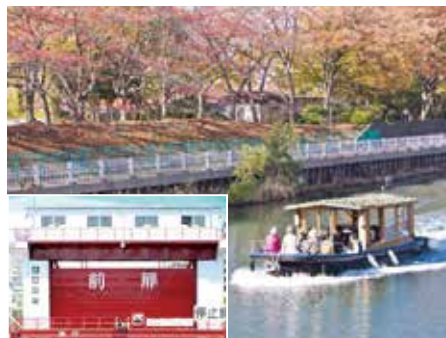
10名様限定!!

お江戸文化歴史講座 第8回ガイドツアー

80分間の「下町の Panama 運河体験」
おなぎがわ
小名木川クルーズ



「小奈木川五本まつ(名所江戸百景)」
(歌川広重)



東京の Panama 運河と言われる「扇橋閘門」(おうぎはしこうもん)では、高低差約2mの水位を特殊な水門で昇降させる。

小名木川(おなぎがわ)は、千葉行徳の塩を江戸市中に運ぶ為に作られた下町の人工河川です。ところが、昭和の工業化に伴う地下水過剰採取で地盤沈下し、隅田川と中川間の水位に差が生じ、Panama 運河の様な閘門式運河(こうもんしきうんが)が建設されました。

今回のツアーでは、船を貸し切り、小名木川を巡り、情緒あふれる下町の風景を眺めながら、江戸の歴史を学びます。

ドラマのロケ等で使われている「クロバー橋」や、「逆さスカイツリー」も見所の一つ。

10月から一年半、運休となるクルーズですので、またとない貴重な機会です。

お食事の後は、オプションとして、「東京ソラマチ巡り」や「東京スカイツリー展望」を予定。

開催日 8月15日(火)

時間 11時30分〜15時予定(お食事14時)

集合場所 東武スカイツリーライン「とうきょうスカイツリー駅」東改札口(現地集合・現地解散)

お食事 「食幹」(東京スカイツリータウン・ソラマチ店)

料金 お食事代が含まれております。

定員 10名様限定
ガイドツアーのみご参加の方 9,720円 座学4回分をお支払いの方 8,640円

※定員になり次第、締切らせて頂きます。

※クルーズ乗船料(¥2,300)・交通費・施設入館料は、各自お支払い下さい。

※天候や諸事情でルートが変更になる場合がございます。

※歩きやすい服装・靴でご参加下さい。各自、水分補給の為の飲料をご持参下さい。

※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】

いなもと たかし
稲本 隆司氏

江戸東京博物館ガイド他、
歴史講座講師

Event



右上 ▶ 坂田 明奈(さかた あきな) / Sax
左上 ▶ 浜野 滋(はまの しげる) / Drums
左中 ▶ 半田 彬倫(はんだ あきのり) / Keyboard
左下 ▶ 山根 幸洋(やまね ゆきひろ) / Bass



アナログレコード MIX & ミュージックライブ
ジャズナイト・イン・サマー

今回の『アナログレコード MIX』は、真夏の夜にぴったり
のジャズを特集致します。

アナログレコードによるジャズミックスだけでなく、4人組
のインストウルメンタル・ジャズバンドの生演奏も致します。

スタンダードからクロスオーバーまで、ラウンジがジャズ
一色になる夜をお楽しみ下さい。

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、お早めのご予約をお願い
致します。

日時 8月4日(金)

19時〜21時(ライブ20時)

ミュージックチャージ 3,240円(税込)

ライブ ラテル(インストウルメンタル・ジャズバンド)

担当者 クラブライフプランナー 藤田 景

※お問い合わせは、フロントスタッフまで

ルーフコート全面改修工事のお知らせ

ルーフコート全面改修工事を、以下の通り行います。メンバーの皆様には、大変ご不便・ご迷惑をお掛け致しますが、安心・安全な施設の管理に努めて参りますので、何卒、ご理解・ご協力下さいます様、お願い申し上げます。

【期間】 8月28日(月)～9月8日(金)

【内容】 ルーフコート全面改修工事

*工事期間中は、レッスン及びレンタルコートをご利用頂けません。予め、ご了承下さい。
*天候により、工事期間が変更になる場合がございますので、予め、ご了承下さい。

リバティヒルクラブ 支配人 佐野 歩

メンバー様のお声

ストレッチマットの前の鏡の汚れについて

【ご意見】ジムエリアのストレッチマット前の鏡が汚れている時があります。清掃してもらえませんか。

【回答】ご迷惑をお掛けし、申し訳ございません。ストレッチマットと鏡の清掃は、1時間に1回行っておりますが、今後は30分に1回の頻度で、鏡の汚れをチェックする様に致しました。

フラワーショップの雑貨について

【ご意見】フラワーショップで扱っている雑貨が、可愛らしく、とても良いですね。

【回答】お褒め頂き、有難うございます。今後も、皆様のご意見を参考にして、お花はもちろん、お花に関連した雑貨等の商品も積極的に販売して参ります。皆様のご利用を心よりお待ちしております。

ジムエリアの壁紙は何処の風景？

ジムエリアの壁に貼ってある3枚の壁紙。

2015年のアニバーサリーパーティをジムエリアで開催した際に制作したのが最初です。

ジムエリアをご利用の皆様からご好評を頂き、毎年6月の休館日に、新しい壁紙に貼り替える様になりました。

ちよつとしたリゾート気分をお楽しみ下さい。

さて、3年目となる今回の壁紙は、何処の風景でしょうか。



③目黒通りに面した窓側の壁紙



①ジム入口のストレッチマットの壁紙

②ジムカウンター横ストレッチマットの壁紙▶



▶▶ 答えは、裏表紙をご覧ください。

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。

8/6 ボール&ストレッチ



初級

インストラクター
すぎた きんや
杉田 欣也

ギムニクボールを使って、普段あまり使わない筋肉を刺激し、身体をほぐしながらシェイプアップ。サンデースペシャルで、人気レッスンを体験しましょう。

8/13 ダンスエアロ



初級

インストラクター
おおきど みか
大城戸 美香

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ビクス。大城戸インストラクターのフレッシュで、キレイの良いレッスンをお楽しみ下さい。

8/20 パワーヨガ



初級

インストラクター
やまだ のりこ
山田 乃梨子

通常のヨガのクラスに比べて、筋力を必要とするポーズが多く、姿勢改善効果抜群のプログラム。美しいスタイルを目指しましょう。

8/27 ファイティングエクササイズ



初級

インストラクター
まつもと さやか
松本 彩

ダンス系の音楽に合わせ、パンチやキックで、ストレス発散&シェイプアップ。背中とお腹を中心とした全身運動で、身体を引き締めましょう。

1	火	英会話教室 (第32期)	16	水	イタリア語講座 (第20期)
2	水	イタリア語講座 (第20期)	17	木	コントラクトフリッジ講座 (初級 第15期) フラワーショップ
3	木	コントラクトフリッジ講座 (入門 第15期) コントラクトフリッジ講座 (初級 第15期) フラワーショップ	18	金	書道教室入門 (第14期 午前の部) 書道教室入門 (第4期 午後の部)
4	金	JAZZ NIGHT in Summer 書道教室入門 (第14期 午前の部) 書道教室入門 (第4期 午後の部)	19	土	
5	土		20	日	短縮営業日 フラワーショップ
6	日	短縮営業日 フラワーショップ	21	月	
7	月		22	火	英会話教室 (第32期)
8	火	英会話教室 (第32期)	23	水	
9	水	イタリア語講座 (第20期)	24	木	コントラクトフリッジ講座 (入門 第15期) フラワーショップ
10	木	フラワーショップ	25	金	やさしい水彩画教室 (第5期)
11	金	短縮営業日	26	土	
12	土		27	日	短縮営業日 フラワーショップ
13	日	短縮営業日 フラワーショップ	28	月	ルーフコート全面改修工事 (~9/8)
14	月		29	火	
15	火	お江戸文化歴史講座ガイドツアー⑧ 英会話教室 (第32期)	30	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)			31	木	休館日

日頃の感謝を込めて...メンバー様とご家族・ご友人で共に楽しむ一日!

【メンバー様・ご家族・ご友人 200名様限定 / 予約制】

特別開館日 *一般開放日ではありません。

ファミリーデー

9月30日(土)

当日限定レッスンやスペシャルイベントをご用意してお待ちしております。
ご家族・ご友人をお誘い合わせの上、お申し込み下さい。

10:00~19:00
(ラウンジ11:30~20:00)

詳細は、決まり次第、館内掲示物とホームページにてご案内致します。

P11の答え ①ジム入口のストレッチマットの壁紙=アマルフィ(イタリア)

②ジムカウンター横ストレッチマットの壁紙=パロン パーム リゾート(紅海/エジプト) ③目黒通りに面した窓側の壁紙=ミコノス島(ギリシャ)

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。次号2017年9月号は、8月25日発行予定です。