

クラブインフォメーション Club Information 2017.09

〔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③

表紙の写真：コスモス

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③

まずは身体づくりから！ ゴルフがもつと上達するトレーニング

個人個人の目的に合わせて、効果的な指導を行う「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。第3回目は、海老澤 佳祐（えびさわ けいすけ）パーソナルトレーナーに、ゴルフがもつと上達するトレーニング法について伺いました。



飛距離が伸びないとお悩みの方には、どのようなトレーニングが効果的でしょうか？

飛距離は、ゴルフの永遠の課題です。飛距離を伸ばす要素は、沢山ありますが、「飛ばない」と言われる方は、**スイング中に下半身の筋力を有効に使っていないケースがほとんど**です。とりわけ「お尻の筋肉」に関しては、使う認識の無い方も多く見受けられます。

飛距離を伸ばすトレーニングとしては、「片足スクワット」(図1)がオススメです。「片足スクワット」で、お尻に体重を乗せる感覚を養うと、筋力強化と共に、下半身を使う感覚も鋭くなります。「片足スクワット」が難しい方は、「両足スクワット」でも構いません。また、ジムのレッグプレスマシンを利用するのも良いでしょう。



打球の方向性が定まらないゴルファーの方に必要なトレーニングは何でしょうか？

打球の方向性が定まらない原因は、あまりに沢山あり過ぎて、「これさえ行えば」というトレーニング方法は存在しません。

ただし、一つ挙げるなら、**ボールとクラブの距離が変わらない様、頭の高さを保つ為の腹筋トレーニング(図2)が有効**です。

腹筋と背筋を強化する事で、ボールを正確に当てる精度が高まり、打球の方向性を安定させる事が出来ます。



[パーソナルトレーナー]海老澤 佳祐（えびさわ けいすけ）

- NESTA公認ゴルフコンディショニング スペシャリスト
 - TPI(タイトリスト パフォーマンス研究所)レベル2認定トレーナー
- 一般的なパーソナルトレーニングだけでなく、ゴルファー向けのパフォーマンストレーニング・コンディショニングや腰・膝痛改善トレーニング・ストレッチにも定評がある。

体力に自信の無い方は、
①リカベンバイクから。
慣れていない方は、
②ランニングマシンや
③クロストレーナーも効果的。



①リカベンバイク



③クロストレーナー



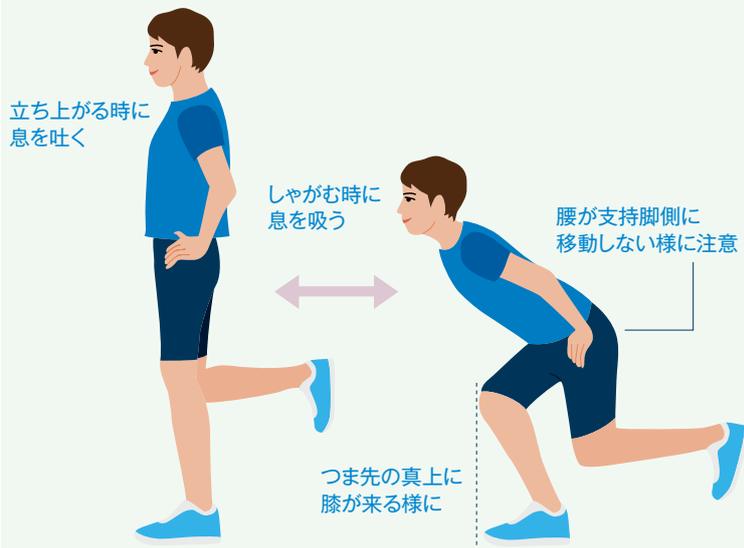
②ランニングマシン

【図3】基礎体力を高める有酸素系マシン

海老澤トレーナーの パーソナルトレーニングを 受けられている方のお声

海老澤パーソナルトレーナーの励ましを受けながら、毎週1時間30分のトレーニング、ストレッチ、コンディショニングを受けています。長くゴルフをプレーするという目標を持って、頑張っていきたいと思えます。

女性会員様



1セット10回×2セットから始めましょう。
両足スクワットでもOK。

【図1】片足スクワット[お尻と太もも前面の筋力強化]



両腕を曲げ、両肘で上半身を支えます。
腰を上げ、そのままの姿勢でキープ。

1セット20秒×2セットから始めましょう。

【図2】プランク[腹筋と背筋の強化]

技術的な問題は、ティーチングプロの指導で改善を図る事が出来ます。そして、ゴルフに適した身体能力を高めるには、パーソナルトレーナーによるトレーニングが重要です。
つまり、ティーチングプロとパーソナルトレーナーが連携する事で、「思い描く理想のスイング」に近づく事が出来ます。
是非、パーソナルトレーニングとティーチングプロの指導を組み合わせ、ゴルフの上達にお役立て下さい！



パーソナルトレーナーとティーチングプロの連携について教えてください。

このシステムの良い点は、打球のあらゆるデータを瞬時に弾き出してくれる点ですね。飛距離・ヘッドスピード・打出し方向等が一目で分かります。
ティーチングプロと一緒にデータを分析・確認し、的確なアドバイスを受ける事が出来るので、絶対おすすめです！



シミュレーションゴルフを体験した感想は？

これもよく聞かれる質問ですね。ゴルフで膝を痛める原因のほとんどは、筋肉の疲労だと考えて良いでしょう。
膝のどこが痛いのかを確認し、そこに繋がっている筋肉を、ストレッチやマッサージ、或いは鍼治療等で、柔らかくほぐす事が大切です。
ただし、それだけではゴルフをする度に痛みが再発する可能性が高いので、硬くなっている筋肉の隣、もしくは反対側の筋肉を強化しましょう。



ゴルフで膝を痛めてしまった場合は、どのようなボデイケアをしたら良いのでしょうか？

ゴルフ場では歩く事が多いので、**基礎体力を高める事が重要**です。ジム内の**有酸素系マシン(図3)**を使って、**下半身を長く動かす事から始めましょう。**
基礎体力を高める事で、集中力も維持する事が出来、スコアアップにも繋がります。



コースを回るとすぐ疲れてしまう方には、どのようなトレーニングが効果的ですか？

My Favorite

～私のお気に入り～

第104回：男性会員様

ジャズが大好きで、特に、オスカー・ピーターソン等のピアノジャズをよく聴くという男性会員様。8月4日に開催された「JAZZ NIGHT in Summer」には、ご夫妻で参加され、ジャズを堪能して頂きました。

——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？

十年程前にリバティヒルクラブに勤めている知人の勧めで、施設体験をし、入会を検討していましたが、仕事で海外赴任になった為、暫く入会を見送っていました。

数年前に帰国し、リバティヒルクラブの近隣に引越しをした事と、体型が気になり始めたので、ダイエットの目的で、入会を決めました。

——リバティヒルクラブでの過ごし方を教えてください。

ジムをメインに利用しています。最初にストレッチと腹筋を行い、次に、マシンを使って筋力トレーニングをします。その後、トレッドミルでランニングを行なうのが定番の過ごし方です。

ストレッチや筋力トレーニングに関しては、**パーソナルトレーナーの岡村さんに、指導して頂いています。**

また、定期的に、ルーフコートで、友人とテニスも楽しんでいます。

——お気に入りの過ごし方や場所があれば教えてください。

お風呂に入って、身体を温めてからトレーニングを行い、終わった後、再びお風呂に入ってリラクセスします。

時間に余裕がある時は、タッチスパのマッサージを受けています。中でもリフレクソロジーとヘッドスパの組み合わせは、心地良く、毎回うとうととしてしまいます。施術後は、特に首から頭までスッキリするので、かなりの頻度で利用しています。

ラウンジで食事をしながら、ゆったりと過ごす時間も楽しみの一つです。自宅でもなく、職場でもない第三の場所として、気軽に利用出来る点が良いですね。

最近、初めて**醗酵御膳**を頂きました。ヘルシーでありながら、味がしつかりしていて、**とても美味しいと感じました。**

ラウンジで開催されるイベントには、毎回参加しています。アニバーサリーパーティやクリスマスパーティの他に、ミュージックイベントも楽しみにしています。

——今後の目標を、お聞かせ下さい。

ダイエットの為に入会したので、もう少しシャープな体型を目指したいと思っています。結婚してから体重が相当増えてしまい、息子達にお腹をつままれる事もあったりで…(笑)。身体を絞って、格好良いお父さんになりたいですね。

それから、今は一人で黙々と運動をしています。今後は、ヨガやピラティス等のレッスンにも参加し、メンバーの方と知り合う機会も増やしていきたいと思っています。



男性会員様は、仕事の関係上、不定期で運動指導をさせて頂いております。その為、自主トレーニングが中心ですが、一緒に決めたメニューをしっかりとこなされています。今後も、目標に向かって、引き続きサポートさせて頂きたいと思っております。

おかむら たいせい
パーソナルトレーナー 岡村 泰成



ご夫妻でご利用頂き、有難うございます。醗酵御膳は、週替わりで、テイクアウトも承っております。また、フレッシュ野菜ジュースも、ご好評頂いており、男性会員様にも是非召し上がって頂きたいと思っております。

たけだ しょうご
ラウンジ クロストーキョー 武田 翔吾

初級

フィットネスプログラム紹介
ルーシーダットン

強度 ★★☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆
 ドージョー 60分 火 13時45分〜14時45分

□ どんなクラスですか？

ルーシーダットンは、『仙人体操』とも呼ばれているタイに伝わるヨガです。ゆっくりとした動きと、独特のポーズが特徴です。

通常のヨガ程難しくありませんので、どなたでもお気軽にご参加頂けます。

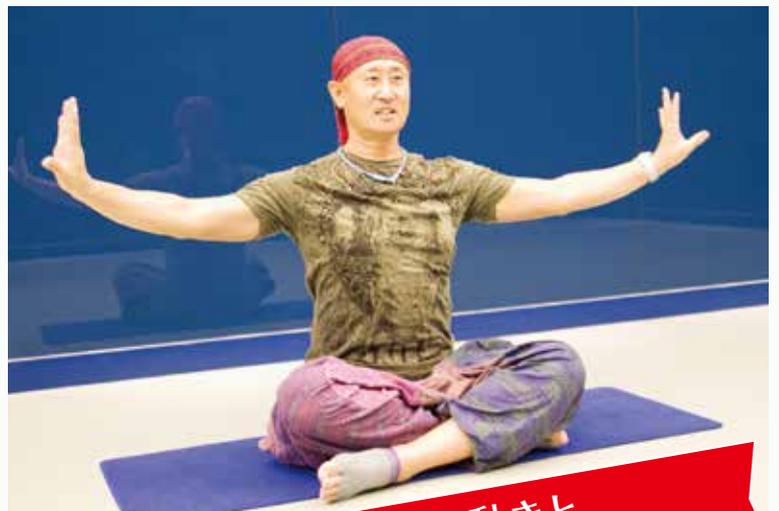
□ どんな効果が期待出来ますか？

足腰を丈夫にし、身体のバランスを整え、『心』も『体』も楽な状態に導きます。関節を柔らかくし、歪みを矯正する事で、リンパの流れと血行を良くします。

女性の方に多い、冷え性にも効果的です。



冷え性にも効果絶大!!



ゆったりとした動きと独特のポーズで、歪みを矯正。

□ こんな方にオススメ!!

- 足のむくみや、冷え性で悩んでいる方
- 猫背等、姿勢が悪いと感じている方
- 膝や腰に痛みを抱えている方
- 身体の硬い方
- 筋力が落ちてきている方

インストラクター 今井 龍

- リバティヒルクラブ パーソナルトレーナー 17年
- SHCC-THAILAND 公認ベータシットトレーナー
- タイ文部省認定「フッサパー・タイ古式マッサージスクール」卒業
- 日本子どもフィットネス協会アドバイザー
- 全国子どもチャレンジカップ主任審査員
- IAC (インターナショナル・エアロビクス・チャンピオンシップ) 95全日本・準優勝

参加者のお声 (順不同)

- 血流のお話を伺ったり、緩い動きで全身運動が出来て、大変楽しく参加しています。
- ゆったりとした動作ですが、身体が伸びて、気持ちの良いレッスンです。
- 「無理をしないで、自分のペースで」と、今井先生の優しい声掛けに甘えつつ、10年近く続けています。お陰で、最初はヨロヨロだった片脚バランスが、最近もしっかり立っていられる様になりました。「継続は力なり」ですね。これからもよろしく願います。

- このプログラムのお陰で、転倒するかもしれないという心配が少なくなり、例えば、靴下も立ったままでも履ける様になりました。これからも続けて参加したいと思います。
- いつも楽しく参加しております。身体全体が程良くストレッチされ、特に下半身を強化するのにとても良いプログラムです。また、身体のバランス感覚を養い、日頃の自分の身体の歪みや体調もチェック出来ます。今井インストラクターの楽しいお話とリラックス効果抜群のタイのBGMで、更に効果が高まると思います。自分の調子やリズムに任せてくれて、無理なく参加出来るので、気付けば10年近く続けています。

夏のエンジョイゴルフ

戸塚カントリー倶楽部

2017年7月20日(木)



ご参加された方々のお声

- 戸塚カントリー倶楽部で割安でプレー出来た点が良かった。
今後もこのような名門コースでのイベントを開催して頂けたら嬉しいです。
- 戸塚カントリー倶楽部をじっくり堪能させて頂きました。
特に自宅から30分程度で行けるのがとても良かったです。
また、是非、ゴルフコンペの開催をお願いします。出来れば、2ヶ月以上前にアナウンスして頂けると予定が調整しやすいです。
- 皆様、暑い中、お疲れ様でした。久しぶりに、戸塚カントリー倶楽部(西コース)でプレーする事が出来ました。参加された方々に感謝です。
普段ほとんどホームコースのラウンドなので、『エンジョイゴルフ』は、毎回フレッシュな気持ちで参加しています。
また、次回のコース「メイプルポイントゴルフクラブ」も数年ぶりです、今から楽しみにしております。

今回は、藤田謙司様にご紹介頂いた名門『戸塚カントリー倶楽部』での開催となりました。しかも普段はラウンドする機会の少ない西コース。ご参加頂いた皆様も、大満足でラウンドを楽しまれていました。暑い中、本当に有難うございました。

秋のエンジョイゴルフも開催が決定しました。是非、皆様のご参加をお待ちしております。
(クラブライフプランナー課 村谷豊和)

ミュージックライブ & ノンストップ アナログレコードMIX 『JAZZ NIGHT in Summer』

2017年8月4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

- このバンドがこれだけスタンダードを演奏するのは、初めて見た気がする。掛け合いが良く、スウィング感が楽しめた。ただ、もっとオリジナルを演奏しても良かったのかも。今後も、R&B、ロック、クラシック等、色々なジャンルにチャレンジして欲しい。
- 前半のレコードミックスは、生でピアノを弾いているかの様でレコードとは思えない素晴らしい音でした。
- 小柄な女性の奏でるサックスの音が力強く、ビックリ！バンドのメンバーの雰囲気も良く、本当にJAZZを愛しているんだなと感じました。
- 演奏はとても良かった。個々人の演奏能力が高いバンドだと思った。
- バンドはかなり上手でした。全員ノッていて、楽しそうに演奏していたのが印象的。
- オリジナルの曲が素晴らしかったです。夏の夜のひとときを楽しませて頂きました。



RATEL [ラテル] (インストゥルメンタル・ジャズバンド)

坂田 明奈(Sax) / 浜野 滋(Drums)
半田 彬倫(Keyboard) / 山根 幸洋(Bass)

今回は、スタンダードジャズからクロスオーバーまで、アナログレコードMIXの他に、インストゥルメンタルバンド「RATEL」をゲストに迎え、たっぷり1時間演奏して頂きました。

次回は、10月末頃を予定しております。皆様のご参加を心よりお待ちしております。(クラブライブプランナー課 藤田 景)

Event

テニス交流戦

リバティヒルクラブ 南町田インターナショナルテニスカレッジ

南町田インターナショナルテニスカレッジとの初の交流戦を開催致します。

暑さもようやく和らぐ9月中旬に、いつもとは違う対戦相手とのテニスを楽しんでみませんか？

テニスの後は、現地にてパーティもご用意しております。皆様のご参加をお待ちしております。

開催日時 9月18日(月・祝)

【テニス】9時～13時(8時50分現地集合)

【パーティ】13時30分～14時30分(現地にて)

会場 南町田インターナショナルテニスカレッジ

参加費 【テニス&パーティ】お一人様 ¥3,780(税込)

定員 リバティヒルクラブメンバー 男性6名様・女性6名様

南町田インターナショナルテニスカレッジ 男性6名様・女性6名様

申込締切日 9月11日(月)

キャンセル料 1週間から3日前▼20% 前日▼半額 当日▼全額

担当スタッフ テニスコーチ 松島 琢磨・山下 任美

※お申し込み・お問い合わせは、お気軽にフロントスタッフまでどうぞ。



【テニスコーチ】
やました ひでみ
山下 任美

【テニスコーチ】
まつしま たくま
松島 琢磨

Event

自然豊かなふるさとの秋の恵みと 吹割の滝&伊香保 紅葉日帰りバスツアー

VIVA群馬県!

今回は、群馬県の魅力をつつぷりと、楽しんで頂きたいと思います。

紅葉ポイントには、尾瀬を源とする片品川の渓谷で、河床が割けた様に見える、東洋のナイアガラと言われる「吹割の滝」。そして、群馬県を代表する観光地「伊香保」の2箇所を訪れます。

豊かな里山の秋の恵みが楽しめる「川場村」では、全国でも屈指の人気を誇る「道の駅・川場田園プラザ」にて新鮮野菜のショッピングをお楽しみ下さい。名刹「吉祥寺」は、花寺とも呼ばれ、隠れた紅葉の名所でもお勧めです。ご家族・ご友人等ゲストの方も誘い合わせの上、皆様のご参加を心よりお待ちしております。



吹割の滝

ご予約はお早めに!

開催日時

11月10日(金)

7時10分、当クラブ出発(19時頃帰着予定)

訪問地

「道の駅・川場田園プラザ」
「吉祥寺」(きちじょうじ)

「吹割の滝」「伊香保温泉街と河鹿橋」
昼食は、「悠湯里庵」(ゆとりあん)にて、
「豆腐とそば会席」。

料金

14,800円(税込)

募集人数

最少催行人員20名様

締切日

10月20日(金)

※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。



伊香保温泉石段街では、少しの上り坂と36段の石段を歩きます。



伊香保温泉 河鹿橋

大人気講座

教科書には出てこないオモシロ
お江戸文化歴史講座 第9回ガイドツアー

謎解き 豪徳寺・池上本門寺

必見!! 特別一般公開「松濤園」を散策!

お見逃しなく!



「江戸自慢三十六興 池上本門寺会式」(歌川広重)



ガーデンレストラン人形町今半 池上本門寺店から「松濤園」を望む。

初めに、招き猫発祥の地としても知られている「豪徳寺」を見学します。

「豪徳寺」は、井伊家江戸菩提寺です。ここで、井伊家家紋を目に焼き付けましょう。

二つ目の訪問地「池上本門寺」では、日蓮上人臨終の地や狩野派の江戸菩提寺を見学します。この地の日蓮宗派紋と、井伊家家紋の隠れた秘密を、一緒に謎解き!

お昼は、人形町今半 池上本門寺店にて、小堀遠州(ごぼりえんしゅう)作の名園「松濤園」(しょうとうえん)を、窓越しに眺めながら、ゆったりとランチをお楽しみ下さい。

ランチ後は、5日間限定で一般公開される「松濤園」内を散策します。

開催日 9月7日(木)

時間 10時30分~16時予定(お食事13時)

集合場所 小田急線 豪徳寺駅改札口(現地集合・現地解散)

お食事 ガーデンレストラン人形町今半 池上本門寺店

料金 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 12名様限定

※定員になり次第、締切らせて頂きます。

※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。



いなもと たかし

【講師】 稲本 隆司氏

江戸東京博物館ガイド他、
歴史講座講師



18th Hole



Season in Autumn

名匠ピートダイによる
本格的トーナメントコース

Event

リバティヒルクラブ
秋のエンジヨイゴルフ
『メイプルポイントゴルフクラブ』

四季折々の姿を見せる大自然と、本格的トーナメントコースが見事に調和した「メイプルポイントゴルフクラブ」。名匠ピートダイによる変化に富んだコースを、メンバー様同士の親睦を深めながら、楽しくラウンドしませんか？ 人家や鉄塔等の遮る物がほとんど無い、素晴らしい景色を楽しみながら、初秋のゴルフを満喫しましょう。
ビギナーの方も大歓迎！ゲストの方もご参加頂けます。
ラウンド終了後は、リバティヒルクラブラウンジにて、参加者同士の親睦を深める表彰式&パーティも開催致します。
ご家族・ご友人をお誘い合わせの上、皆様のご参加をお待ちしております。

開催日時 9月21日(木)

集合 8時『メイプルポイントゴルフクラブ』
キャデマスタ―室前(現地集合)

スタート

1組 / 8時42分 2組 / 8時49分
3組 / 8時56分 4組 / 9時03分
5組 / 9時10分

ホールアウト 15時~15時30分(各自リバティヒルクラブへ移動)
表彰式&パーティ 18時30分~20時30分(リバティヒルクラブラウンジ)
開催コース
メイプルポイントゴルフクラブ(山梨県上野原市)
料金
ゴルフ&パーティ参加費 8,640円(税込)
ゴルフのみの参加費 4,320円(税込)

※参加費は、9月14日(木)までに当クラブにてお支払い下さい。
プレーフィー 17,781円(税込)

※プレーフィーには、昼食・キャディーフィー・4人乗用カートが含まれます。
※プレーフィーは、現地にて各自ご精算下さい。

募集人数 先着5組(20名様)

最少催行人数 2組(8名様)

申込締切日 9月14日(木)

競技方法 新ペリア方式

ワンダリッパOK / スルーザグリーン6インチリプレース

※お申し込み・お問い合わせは、フロントスタッフまで。

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。

9/3 ボール&ストレッチ



初級

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。サンデーズスペシャルで、人気レッスンを体験しましょう。

9/10 ライフキネティック



初級

くろやま のりこ
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。今話題の「運動」+「脳トレ」エクササイズを、サンデーズスペシャルで体験！

9/17 シェイプ



初中級

もちまる まさこ
持丸 雅子

『エアロピクス』と、ダンベルやチューブを使った『筋力トレーニング』で、身体を引き締めるレッスンです。身体を思いっきり動かして、爽やかな汗をかきましょう。

9/24 ファンエアロ



初中級

はぎお ゆか
萩尾 由香

多彩な動きを楽しみながら、体力向上を目指すエアロピクスプログラムです。エネルギー溢れるレッスンで、心身共にリフレッシュしましょう。

北京オリンピック 競泳メダリスト

みやした じゅんいち

宮下 純一

Special Event

スペシャルトークショー & プールスペシャルレッスン

北京オリンピック競泳400メートルメドレーリレー銅メダリスト。背泳ぎでアジア・日本新記録を樹立するまでの軌跡を中心に、現在の活躍や上手に泳ぐ秘訣を交えたトークショーを開催。

また、当クラブスイムインストラクターで、日本選手権400m個人メドレー優勝等の戦績を持つ奥出 泰史(おくで たいし)とのコラボレッスンも開催。世界レベルの泳ぎを間近で見るとないチャンス!

アクアインストラクター
奥出 泰史



ボードの上でヨガ体験!
『SUP YOGA』(サップヨガ)



LPGAティーチングプロ
戸田 恵美子プロの
ファミリーデイ スペシャルレッスン



岸 僚太プロの爽やか
テニススペシャルレッスン



ご来場特典

『落花生 × ホタテ燻製』

おつまみに最適!

世界のパティシエ 辻口博啓氏
[fève]の人気スイーツを全員に!!

9/30 (SAT)

10:00▶19:00

(ラウンジ11:00▶21:00)

メンバー様とご家族・ご友人限定先着200名様
フ
ア
ニ
ミ
リ
ー
デ
イ
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

駐車料金
終日無料

当日は、普段とは違った特別レッスンやイベント等を多数ご用意致します。
そして、北京オリンピック銅メダリストのトップスイマー宮下純一さんをゲストに迎え、スペシャルトークショーと、アクアスペシャルレッスンを開催致します。
また、テニス、ゴルフ、カルチャークラスの当日限定の特別プログラムもお楽しみ下さい。
その他、『メルセデス・ベンツ目黒』協賛による特別試乗会をはじめ、各協賛企業とのコラボレーション企画も多数実施致します。
是非、この機会に、ご家族・ご友人をお誘い合わせの上、ご来館下さい。皆様のご参加をスタッフ一同、心よりお待ちしております。
事前予約制の先着200名様限定です。定員に達し次第、締め切らせて頂きますので、お早めにご予約下さい。
*必ず、ご家族・ご友人をお誘い合わせの上、お申し込み下さい。
*当日は、メンバー様のみではご利用頂けません。
*お申込み・お問い合わせは、フロントまでどうぞ。
*16歳未満の方は、ご入館頂けません。
*(ラウンジのみ、保護者同伴の上、3歳以上ご利用可)
*施設利用料は無料です。(有料プログラム等もございます。)
*詳細は、館内のパンフレットをご覧ください。



E 200 AVANTGARDE Sports



Mercedes-AMG GLA 45 4MATIC



CLA 250 SPORT 4MATIC Shooting Brake

<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9月30日(土) 10:00-18:00

ファミリーデー

<展示モデル>

CLA 250 SPORT 4MATIC Shooting Brake
Mercedes-AMG GLA 45 4MATIC
E 200 AVANTGARDE Sports

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いた方全員に「メルセデス・ベンツロゴ入り反射板キーホルダー」をプレゼントします。



※数に限りがございます。品切れの際は何卒ご容赦ください。

<ご成約でプレゼント>

ご成約いただいた方にはメルセデス・ベンツロゴ入りポストバッグをプレゼントいたします。



Mercedes-Benz Experience Fair
2017.09.30 (sat)

Mercedes-Benz



メルセデス・ベンツ正規販売店

メルセデス・ベンツ目黒

株式会社ヤナセ 目黒支店

〒152-0003 目黒区碑文谷5-1-4

Tel.(03)3794-1611

リバティヒルクラブ会員様だけのメルセデスベンツ特別展示会を開催。未来型Eクラスをはじめ新世代メルセデス2モデルを展示します。会員様限定の特典をご用意してお待ちしております。

LHC Calendar 【営業カレンダー】 September 2017

1	金	ワインテイastingフェア 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)	16	土	
2	土		17	日	短縮営業日 フラワーショップ
3	日	短縮営業日 フラワーショップ	18	月	テニス交流戦(LHC VS MITC) 短縮営業日
4	月	フランス語講座(入門第25期) フランス語講座(初級第22期)	19	火	英会話教室(第33期)
5	火	英会話教室(第33期)	20	水	イタリア語講座(第21期) 絵手紙教室(第9期)
6	水	イタリア語講座(第21期)	21	木	秋のエンジョイゴルフ コントラクトスリッジ講座(入門 第15期)(初級 第15期) フラワーショップ
7	木	お江戸文化歴史講座ガイドツアー⑨ コントラクトスリッジ講座(入門 第15期)(初級 第15期) フラワーショップ	22	金	
8	金		23	土	短縮営業日
9	土		24	日	短縮営業日 フラワーショップ
10	日	短縮営業日 フラワーショップ	25	月	フランス語講座(入門第25期) フランス語講座(初級第22期)
11	月		26	火	英会話教室(第33期)
12	火	英会話教室(第33期)	27	水	イタリア語講座(第21期)
13	水	イタリア語講座(第21期)	28	木	フラワーショップ
14	木	コントラクトスリッジ講座(入門 第15期) フラワーショップ	29	金	休館日
15	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)	30	土	ファミリーデー

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)



ブルゴーニュの村々から
ワインがやってきた

~ワインテイastingフェア~

第1回

CROSS TOKYO
ワインラバーの会

2017.9.1 (FRI) 18:00~20:00/ラウンジ

先着20名様限定(ゲストの方もご参加頂けます)

お一人様 ¥5,400(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10月号は、9月25日発行予定です。