Club Information

クラブインフォメーション

2019.09

特集

必ず見つかる！
あなたにぴったりのゴルフインストラクター

写真：チューリッヒ（スイス）

LIBERTYHILL CLUB

初心者から上級者まで大歓迎！
ぴったりのゴルフインストラクター

スタートしました。ゴルフのお悩みは、4名のインストラクターにお任せ下さい。

プロゴルファー／
イベントレッスン担当

原（はら） 敏之（さとし） [ヘッドプロ]

綺麗なフォームで、飛距離をアップ！

主な戦績▶
2017年 ミズノオープン出場
石川遼 エブリワンプロジェクト チャレンジ24位T
2018年 日本オープン 55位T
2019年 ノヴィルカップ 38位T

生年月日▶1991年4月4日(28歳)／牡羊座
出身地▶香川県
出身校▶藤井学園寒川高等学校(香川県)
身長▶167cm
血液型▶AB型
得意なプレー▶届く距離では常にピンを攻める！
ゴルフを始めた年齢▶10歳
ゴルフを始めたきっかけ▶父親の勧め
コーチ▶大嶋孝彦氏(第二の父の様な存在)
好きな食べ物▶魚介類全般
好きなゴルフ選手▶ロリー・マキロイ(英国)
自分の性格▶凝り性
ゴルフ以外の趣味▶
ロックバンド「UVERworld」のライブ参戦
メンバー様へ一言▶コースでの実践に役立つテクニックは、お任せ下さい。
コースレッスンも開催致します。お楽しみに！

原 敏之プロ特別ゴルフレッスン

プロが教えるグリーン周りの実践テクニック
～ショートアイアンを使ったアプローチショット～

開催日時 9月22日(日)・23日(月) 10:00～11:00／11:00～12:00(両日とも)
会　場 ドライビングレンジ　**料　金** 5,400円(税込)
募集人数 各回とも先着5名様限定
申込締切日 定員に達し次第、締め切らせて頂きます。ご予約はお早めにお願い致します。
※お申し込み・お問い合わせは、フロントスタッフまで。

各回 先着5名様限定

ゴルフレッスン スケジュール

GL グループレッスン　PL プライベートレッスン　2019年7月1日より

曜日	担当インストラクター	10:00	10:30	11:40	13:30	14:40	16:00	16:40	17:20	18:00
		30	30	30	30	30	30	30	30	30
火	田中 梨菜	10:00▶10:30 PL	10:30▶11:30 GL	11:40▶12:40 GL	13:30▶14:30 GL	14:40▶15:40 GL	16:00▶16:30 PL	16:40▶17:10 PL		
水	大喜多 匠	10:00▶10:30 PL	10:30▶11:30 GL	11:40▶12:40 GL	13:30▶14:30 GL	14:40▶15:40 GL	16:00▶16:30 PL	16:40▶17:10 PL	17:20▶17:50 PL	18:00▶19:00 GL
木	大喜多 匠	10:00▶10:30 PL	10:30▶11:30 GL	11:40▶12:40 GL	13:30▶14:30 GL	14:40▶15:40 GL	16:00▶16:30 PL	16:40▶17:10 PL	17:20▶17:50 PL	18:00▶19:00 GL
金	石塚 かれん	10:00▶10:30 PL	10:30▶11:30 GL	11:40▶12:40 GL	13:30▶14:30 GL	14:40▶15:40 GL	16:00▶16:30 PL	16:40▶17:10 PL		
土	石塚 かれん	10:00▶10:30 PL	10:30▶11:30 GL	11:40▶12:40 GL	13:30▶14:30 GL	14:40▶15:40 GL	16:00▶16:30 PL	16:40▶17:10 PL		

グループレッスン
1レッスン60分
1～4名の少人数制
4回券 ¥15,120
3回券 ¥11,340
2回券 ¥7,560
1回受講¥4,428

プライベートレッスン
1レッスン30分
マンツーマン指導
¥5,400
*金額は全て税込

Feature 特集 これからゴルフを始める方、必ず見つかる！あなたに

今年7月から4名の若手インストラクターを迎え、新しいレッスンが

レッスン担当曜日 **火**

田中（たなか） 梨菜（りな）

主な戦績
関東ジュニア決勝進出
関東女子大学リーグ準優勝

生年月日▶1996年5月13日(23歳)／牡牛座
出身地▶東京都
出身校▶成城学園高等学校・日本体育大学
身長▶155cm
血液型▶A型
得意なプレー▶ショートゲーム(右利き)
ゴルフを始めた年齢▶10歳

アプローチ、パターは、私にお任せ下さい！

ゴルフを始めたきっかけ▶父の影響
好きなゴルフ選手▶宮里 藍(日本)
好きな言葉▶継続は力なり
好きな食べ物▶お寿司
自分の性格▶落ち着いている
ゴルフ以外の得意なスポーツ▶
球技全般・水泳
ゴルフ以外の趣味▶ネイル、トレーニング
メンバー様へ一言▶
ゴルフ未経験の方も、お気軽にレッスンにご参加下さい。

レッスン担当曜日 **水** **木**

大喜多（おおきた） 匠（しょう）

主な戦績▶
高校関東予選会優勝

生年月日▶1988年12月3日(31歳)／射手座
出身地▶沖縄県宮古島
出身校▶城西大学
身長▶175cm
血液型▶O型
得意なプレー▶アイアン全般(両利き)
ゴルフを始めた年齢▶7歳
ゴルフを始めたきっかけ▶父の勧め

1,000名以上のレッスン実績！

コーチ▶父(大喜多 貞俊)
好きなゴルフ選手▶タイガー・ウッズ(米国)
好きな言葉▶決めない様にしています。
好きな食べ物▶豚肉
自分の性格▶おおらか
ゴルフ以外の得意なスポーツ▶
野球・スキー(観戦よりプレー派)
ゴルフ以外の趣味▶ダーツ
メンバー様へ一言▶
初めての方でも、上達させる自信があります。全力で取り組んで参りますので、是非、レッスンにご参加下さい。

レッスン担当曜日 **金** **土**

石塚（いしづか） かれん

主な戦績▶
関東女子大学リーグ準優勝

生年月日▶1996年5月8日(23歳)／牡牛座
出身地▶東京都
出身校▶沖学園高等学校(福岡)
身長▶160cm
血液型▶B型
得意なプレー▶ドライバーショット(右利き)
ゴルフを始めた年齢▶7歳
ゴルフを始めたきっかけ▶周囲の勧め

飛距離でお悩みのゴルファーは是非！

コーチ▶山本 信弘 氏
好きなゴルフ選手▶リッキー・ファウラー(米国)
好きな言葉▶知・好・楽(ち・こう・らく)
好きな飲み物▶コーヒー
自分の性格▶負けず嫌い
ゴルフ以外の得意なスポーツ▶ダンス
(3年間、ダンス部で培った動きや感覚は、現在、ゴルフでも役立っています。)
ゴルフ以外の趣味▶ドライブ
メンバー様へ一言▶
ゴルフの上達だけでなく、健康を考えたレッスンを行っていきたいと思います。

Event

エンジョイゴルフ2019 第4弾！『本厚木カンツリークラブ』

『本厚木カンツリークラブ』は、相模の霊峰〝大山〟を望む南斜面にレイアウトされたコースです。

女性、ビギナー、ゲストの方も大歓迎です！ スコアを気にせず、楽しく、プレーしてみませんか？

ラウンド終了後は、リバティヒルクラブのラウンジにて、表彰式&パーティを開催致します。

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26日(木) 現地集合**

集　合 9時10分『本厚木カンツリークラブ』INコース(10H)ティーインググラウンド

スタート 1組／9時24分　2組／9時32分　3組／9時40分　4組／9時48分

ホールアウト 15時～15時30分予定（各自リバティヒルクラブへ移動）

表彰式&パーティ 18時～19時30分 リバティヒルクラブ ラウンジにて

開催コース 本厚木カンツリークラブ(神奈川県)

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19日(木)までに当クラブにてお支払い下さい。

プレーフィー 19,250円(税込)
※プレーフィー・昼食代の支払いは、各自現地にてご精算下さい。
※プレーフィーには、キャディーフィー・乗用カート代が含まれます。

募集人数 先着4組(16名様)

最少催行人数 2組(8名様)

申込締切日 9月19日(木)

競技方法 新ペリア方式
ワングリップ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。

EVENT REPORT

エンジョイゴルフ2019 第3弾

キングフィールズゴルフクラブ　2019年7月25日(木)

新ゴルフインストラクターの田中梨菜(写真左端)も、参加者の皆様とラウンド致しました。

キングフィールズゴルフクラブでの様子

ご参加された皆様のお声

- 新しいゴルフインストラクターも一緒にラウンドし、充実したゴルフイベントでした。
- 毎回、新しく参加される方も増えて、とても賑やかなイベントになってきた気がします。
- 久し振りに晴れて、思いっきりプレー出来ました。また、プレー後のラウンジでのパーティもゴルフの話で盛り上がり、とても楽しい１日でした。

毎回ご参加頂いているメンバーの方々に加え、初めてご参加された方や、初めてラウンドされた方にもご参加頂きました。30℃を超える猛暑でしたが、上級者からビギナーの方まで、ゴルフを思いっきりお楽しみ頂きました。次回は、9月26日(木)に開催致します。
皆様のご参加を心よりお待ちしております。

クラブライフプランナー課　村谷（むらや）　豊和（とよかず）

My Favorite
～私のお気に入り～

第118回 ： 女性会員 様

短距離走でマスターズに
挑戦される女性会員様。

――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？

一年前に目黒区に引っ越して来た事をきっかけに、主人のダイエット目的で、一緒に入会しました。

ところが、今では、私の方が、主人より多く通う様になりました。

――リバティヒルクラブでの過ごし方を教えて下さい。

夕方に来館して、ジムでストレッチをしてから、駒沢公園まで走ります。クラブに戻り、再度ジムでストレッチを行い、お風呂で身体をほぐして帰ります。

マスターズ陸上に出場する為、今年の2月から、三十数年ぶりに短距離走を始めました。

パーソナルトレーナーの尾股由美さんに、短距離選手用のメニューを組んで頂き、素直に従ってトレーニングに励んでいます。

おかげで、毎回、様々な部位が筋肉痛になります(笑)。

また、ストレス解消と会話を楽しむ為に、土曜日の齋藤弘明インストラクターの「はじめてキックパワー」や、日曜日の湊浩二インストラクターの「バーチャルボクシング」にも参加しています。

タッチスパでは、2週間に1回程度、アロマトリートメントを受けています。評判の良い高橋佳子さんの力強い施術は、血流も良くなり、脚が随分と楽になりますね。

また、主人と利用するラウンジでは、サラダセットを注文しています。ヘルシーなメニューなので、トレーニング前にオーダーする事もあります。

――ご趣味について、お聞かせ下さい。

趣味は、ランニングです。マスターズ陸上を知ってからは、学生時代に取り組んでいた短距離走に切り替えました。

水道橋の専門店で購入した、お気に入りのスパイクで走っています。

ただ、スパイクを使用出来る陸上練習場が少ないのが悩みで、代々木まで行く事もあります。

――今後の目標を、お聞かせ下さい。

『ワールドマスターズゲームズ関西2021』の陸上競技60mの表彰台が目標です！

以前、マスターズ陸上を観戦した際、80歳以上の方が颯爽と走っている姿を観た瞬間、「何て格好良いんだろう！」と感動し、自分も頑張ろうとパワーを貰いました。

世界大会が、2年後に日本で開かれるので、私も大きな目標に向かって、トレーニングを続けていきたいと思います。

一緒に、スピードアップの出来る身体作りと、大きな目標に向け、取り組んでおります。

パーソナルトレーナー 尾股（おまた） 由美（ゆみ）

「はじめてキックパワー」では、パンチとキックの動きが綺麗です。
これからも、継続してご参加下さい。

スポーツフットネス課 斎藤（さいとう） 弘明（ひろあき）

軽快なフットワークが持ち味です。今後も、思いっきり楽しみながら、身体作りに、ご参加頂きたいと思います。

バーチャルボクシング担当 湊（みなと） 浩二（こうじ）

その日のお身体の状態に合わせて、アロマオイルをブレンドし、効果的なマッサージに努めております。

タッチスパ課 髙橋（たかはし） 佳子（よしこ）

［聞き手］
カスタマーサービス課 海老名（えびな） 拓（たく）

*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。

初中級

フィットネスプログラム紹介
シェイプ

75分 水 11時45分～13時00分

スタジオ

難易度 ★★★☆☆

強度 ★★★★★

インストラクター　持丸（もちまる）　雅子（まさこ）

リバティヒルクラブでのインストラクター歴18年

エアロビクス、ラテン、サルサ、アクアビクス、ウェイトトレーニング等のフィットネスプログラムの指導に長年携わる。
『整体ナチュラルバランス』主宰。

■どの様なクラスですか？

ダンベル、チューブ、ウェイトバー等の器具を使い、全身の筋力トレーニングを行うクラスです。マッチョにはなりませんので、女性の方も安心してご参加頂けます。
器具に慣れていない方には、軽めのウェイトをご用意致しますので、無理なく、筋肉を鍛える事が出来ます。

■どの様な効果が期待出来ますか？

- シェイプアップ効果
- メリハリのある身体のライン作り
- 肩こりや腰痛の改善
- 猫背等の姿勢の改善
- 健康で丈夫な身体作り

■こんな方にオススメ!!

- 筋力トレーニングを始めたい方
- ボディラインが気になる方
- 肩こりや腰痛にお悩みの方

参加者のお声（順不同）

●トレーニングを真剣に頑張ろうという雰囲気に満ちたクラスです。効果もそれに伴うレッスン内容です。
筋肉が、しっかりと美しく付きます。
持丸インストラクターの親身な指導のお陰で、みんなで頑張れます。

●毎週楽しみに参加しています。まるで、クラブ活動の様なプログラムですが、体力は確実に付いていると思います。“100回スクワット”は、初めは辛かったのですが、今では、出来る様になりました。
持丸インストラクターは、何でも優しく教えて下さいますので、全身を鍛えたい方は、是非一度お試しを！

●シェイプは、厳しい面もありますが、効果が高いレッスンです。参加されている方々も一生懸命なので、身体つきも変わってきています。
何より、持丸インストラクターのアレンジの幅広さが魅力です。
レッスン内容も詳しく説明して下さいますので、とても勉強になります。目的意識が高まり、効果アップに繋がっていると思います。

EVENT REPORT

『7月会』

2019年7月19日(金)

7月生まれのメンバーと、そのご家族・ご友人の懇親会／ラウンジ

ご参加されたメンバーの皆様のお声

●昨年に続き、今回も出席しました。普段、館内で何度も顔を合わせていながら、なかなかお話する機会のない方々と、『7月会』でのおしゃべりは、本当に楽しかったです。

●皆様の若さの秘訣をお聞きする事が出来、とても楽しく、勉強にもなりました。
是非、来年も出席したいと思います。

●『7月会』に初めて参加させて頂きました。
出席された方と意気投合し、おしゃべりが尽きず、楽しい時を過ごさせて頂きました。
あっと言う間に時間は経ってしまい、お別れするのが惜しいまま、帰路に着きました。

●昨年は、都合が合わず、参加出来ませんでしたが、今年は、参加する事が出来ました！普段お会いしない方とも交流を深められ、楽しかったです。

●今年も参加させて頂きました。昨年参加された方もいらっしゃり、健康をはじめ、様々な話題に花が咲き、楽しいひと時を過ごす事が出来ました。

バースデーケーキを前にして記念撮影

参加したスタッフの声

●皆様から、当クラブでフィットネスプログラムや水泳等で健康管理をされ、お仕事やご趣味を楽しまれているお話を伺いました。元気の秘訣は、常に前向きで、日々を楽しく過ごす事だと改めて感じました。(広報・制作課　新田康雄(しんでん やすお))

EVENT REPORT

テニス 3クラブ対抗戦

2019年7月15日(月・祝)

【LHC／JITC／MITC】自由ガ丘インターナショナルテニスカレッジ

ご参加された方々のお声

●3クラブの対抗戦に、今年も2連覇を果たせ、とても嬉しかったです。

●昼食も付いていて、ゲームに集中出来ました。大満足です。

●いつもと違う相手とゲームが出来て、新鮮で楽しかったです。

●大人数で試合が出来て、とても盛り上がりました。

●折角なので、もう少し試合数を増やして欲しい。

●来年も是非、参加したい。

昨年に引き続き、2回目となるテニス3クラブ対抗戦(リバティヒルクラブ・自由ガ丘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)を開催致しました。近年稀にみる長梅雨で当日も雨がシトシト降りましたが、無事に終了致しました。
そして、接戦の末、**リバティヒルクラブが2連覇**を果たしました。リバティヒルクラブの皆様、おめでとうございます。
各クラブの応援にも力が入り、大変盛り上がった大会となりました。来年も開催致しますので、是非、皆様のご参加をお待ち申し上げております。

テニスコーチ　山下(やました)　任美(ひでみ)

Event

桐生市 宝徳寺の床もみじ

紅葉日帰りバスツアー

『わたらせ渓谷』と『床もみじ』

の～んびり 田舎風景と富弘美術館で癒しの一日

桐生市 宝徳寺

わたらせ渓谷鐵道の神戸駅（ごうどえき）

わたらせ渓谷鐵道「わたらせ渓谷4号」

草木湖

道の駅から、二子山の寝釈迦を望む

今回は、北関東の群馬県（みどり市＆桐生市）と栃木県（日光市）の県境、山あいの自然豊かな地域を巡ります。

関東有数の紅葉スポットの一つである、渡良瀬川の渓谷を「わたらせ渓谷鐵道」にご乗車頂き、車窓からお楽しみ下さい。そして、なかなか見る事のない「床もみじ」が鑑賞出来る、桐生の「宝徳寺（ほうとくじ）」も訪問致します。

草木湖（くさきこ）では、当地出身の星野富弘の水彩の詩画作品を公開している「富弘（とみひろ）美術館」に立ち寄ります。

とてもの～んびりしていて、ローカル色が豊かな風景に、是非、癒されてみてはいかがでしょうか？

ご家族、ご友人等、ゲストの方もお誘い合わせの上、皆様のご参加を心よりお待ちしております！

開催日時 11月14日（木）
出発▼当クラブ7時（19時30分頃帰着予定）

訪問地
①宝徳寺（床もみじ）
②わたらせ渓谷鐵道（足尾駅～神戸駅間）
わたらせ渓谷4号の一般車両に乗車
③富弘美術館　④ＪＡファーマーズ
⑤昼食「サンレイク草木」

旅行代金 15，000円（税込）

募集人数 最少催行人員25名様

申込締切日 11月9日（土）

※同行スタッフ
スポーツフィットネス課　齋藤　圭
スポーツフィットネス課　細川彩衣子
※詳細は、ツアーパンフレットをご覧下さい。
または、フロントスタッフまでお気軽にお問い合わせ下さい。

窓のある一般車両です。
窓のないトロッコ車両ではありません。

皆様のご参加、お待ちしています!

ジム
アテンダント
細川 彩衣子

ジム
アテンダント
齋藤　圭

Party

『9月会』開催のご案内

9月生まれのメンバーの皆様を対象に、当クラブ主催の「9月会」を開催致します。
同じ誕生月であるメンバー同士の親睦、交流をこの機会に是非深めて頂きたいと思います。
昨年5月から始まったこの会も、回を重ねる毎に、ご好評頂いております。
お一人様でのご参加は勿論、メンバーのご家族、ご友人をお誘い合わせの上、奮ってご参加下さい。

開催日時 9月20日(金) 19時～21時
会場 リバティヒルクラブ ラウンジ
料金 1名様 ¥5,400(税込)
(メンバー・ゲスト)
*お子様は小学生まで¥2,700(税込)
服装 スマートカジュアル
*ジーンズはお控え下さい。
形式 着席式 ディナー(シェアスタイル)
フリードリンク制
*オリジナルバースデーケーキもご用意致します。
申込締切日 9月13日(金)

9月生まれのメンバーの皆様に、ご案内状をお送り致します。
詳細は、ご案内状の裏面をご覧下さい。
ご予約・お問い合わせは、クラブライフプランナー課(村谷・藤田)または、フロントスタッフまでお気軽にどうぞ。

Campaign

ユースフェイシャル

～これからも、その先もずっと若々しくあるために～

『ユース フェイシャル』は、最新の技術と処方によって開発された、**革新的エイジングケアトリートメント**です。
老化の原因となる【酸化ストレス】と【老化細胞】へのダブルアクション処方により、あらゆる年代の若さの根本を保護します。
更に、**3ステップスペシャルテクニック**により、年齢と共にぼやけた印象になりがちの輪郭をフェイスラインからネック、デコルテにかけてハリを与え、キュッと引き締まった若々しいお肌へと整えます。

キャンペーン期間 10月29日(火)まで
※詳しくはタッチスパ課 スタッフにご相談下さい。

90分コース

通常 ~~¥16,200(税込)~~ ▶ ¥12,960(税込)

クレンジング ▶ ダブルピーリング
▶ 3ステップ スペシャルテクニック[①アンチリンクルマッサージ ②ファーミングマッサージ ③モデリングマッサージ]
▶ ダーモダブルマスク ▶ 整肌

120分コース

通常 ~~¥21,600(税込)~~ ▶ ¥17,280(税込)

アロマボディ(背中)＆ヘッドマッサージ ▶ クレンジング ▶ ダブルピーリング
▶ 3ステップ スペシャルテクニック[①アンチリンクルマッサージ ②ファーミングマッサージ ③モデリングマッサージ]
▶ ダーモダブルマスク ▶ 整肌

TOUCHSPA
CONDITIONING & CARE SALON

お知らせ

■大型車専用駐車スペースについて

先月より大型車専用スペースを、**合計5箇所**（従来の3箇所に加え、2箇所増設）と致しました。詳しくは、フロントの掲示物をご覧下さい。

＊お問い合わせは、フロントスタッフ、ポータースタッフまでお気軽に。

メンバー様のお声

■男女浴室内使用済みタオルについて

［ご意見］浴室に利用者がいないに関わらず、タオルを掛けるフックに、使用済みタオルが掛かったままになっています。タオルが掛けられず、困っています。何とかなりませんか。

［回答］浴室内に使用済みタオルを置いたままにされますと、他の方のご迷惑となります。ご使用されたタオルは、必ず回収ボックスに、お入れ頂きます様、お願い申し上げます。

■男女ロッカー内のタオルの補充について

［ご意見］男女ロッカー内のタオルが補充されていない時があります。徹底して下さい。

［回答］男女ロッカーの中のタオルが、補充されていない事があり、誠に申し訳ございません。

今後は、入れ忘れの無い様、徹底して参ります。

■館内清掃について

［ご意見］トイレの床がいつも綺麗です。清掃が行き届いており、気持ち良いです。

［回答］お褒め頂き、誠に有難うございます。施設内の清掃は、主に、ファシリティマネジメント課のスタッフが行っております。今後も、皆様に快適にご利用頂ける様、清掃業務に努めて参ります。

＊男性・女性ロッカールーム内に設置されている「Your Voice」は、直接、ご本人様にお礼や説明等をさせて頂く為、**出来るだけお名前をご記入下さいます様、お願い致します。**お名前は、一切外部には公表致しませんので、ご安心下さい。

ウチのコ自慢　今月のわんこ・にゃんこ ⑤

会員様の愛犬　レオンくん

トイプードル／オス／16歳

レオンは、娘が小学2年生の時に我家に来ました。その時から、怖がりで慎重、お散歩も途中まで抱っこ。お家が見えると猛ダッシュ。甘えん坊で、おっとりとした性格で、大きな瞳がチャームポイントの癒し系男子です。3年前に脳腫瘍が見つかりましたが、先生の熱心な治療のお陰で、今でも元気です。我家では、そんなレオンにメロメロ。「ずーっと一緒にいようね！」が合言葉です。

＊メンバー様の愛する♥わんちゃん・ねこちゃんの写真を大募集！ クラブライフプランナー課（村谷・藤田）までお気軽に。

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。

9/1 sporetch（スポレッチ）

たかだ　あさみ
高田　朝美

2本のバンドを使い、身体を自由に動かして、コンディショニング&ストレッチを行います。

9/8 グライディング

ほり　しんじ
堀　慎二

ペーパーディシュ型のディスク（円盤）を足の下に置き、スケートの様に滑走運動を行います。

9/15 カリビアンダンスエクササイズ

たかとり　みさこ
高取 美佐子

カリブ海諸国や中南米の国々の音楽に合わせて、楽しく踊りましょう。

9/22 お腹お尻シェイプ

すぎた　きんや
杉田　欣也

お腹・お尻のトレーニングも集中的に行う、今までありそうでなかったレッスンです。

LHC × Jc Jiyugaoka Clinic

ヘルス&ビューティケアセミナー【第26回】
不要な角質や皮脂・毛穴汚れを除去して、クリアな肌に改善する『ケミカルピーリング』

開院以来、25年間にわたりロングセラーを誇る『ケミカルピーリング』。

日本の夏は湿度が高く、まとわりつく様な暑さで、体調を崩される方も多いのではないでしょうか。

この高温多湿は、体調面の他に肌にも影響をもたらします。湿度、温度が上がると、皮脂の分泌が活発になります。それにより毛穴が開きっぱなしの様な状態になる為、毛穴が目立ってしまうのです。また、強い紫外線から肌を守ろうとする事で、角質が厚くなりやすくなります。

この様な肌の状態を改善するケアとして、『ケミカルピーリング』をおすすめします。自由が丘クリニックでは1995年の開院当時から行なっているロングセラーメニューです。

酸性のピーリング剤を皮膚の表面に塗布して、新陳代謝の悪くなった角質層の結合を緩めて自然に剥がす治療法です。

まさに〝新しい肌〟になる事で、シミやくすみ、毛穴の開きの改善等、様々な美肌効果をもたらしてくれます。

薬剤も様々に進化し、また、通常1種類の酸を塗布するのが一般的ですが、自由が丘クリニックでは、2種類の薬剤を使った「Wピーリング」を行います。

肌への負担もほとんどありませんし、皮膚科専門医が診察しますので、ストレスなく受けて頂けます。是非お試し下さい。

自由が丘クリニック
理事長／医学博士　古山（ふるやま）　登隆（のぶたか）　氏

リバティヒルクラブメンバーの皆様へ！

ケミカルピーリング スタンダード
（Wピーリング+美容成分イオン導入）

初回トライアル：15,500円／1回：25,900円
＊初診料：3,000円
＊表記の料金は全て税別です。

※ご来院の際は、リバティヒルクラブの会員証をご提示下さい。

◆ご予約・お問い合わせは、自由が丘クリニック　フリーボイス 0800-808-8200（10:00~19:00）

LHC Calendar【営業カレンダー】 September 2019

1	日	フラワーショップ　短縮営業日
2	月	ラウンジ定休日
3	火	
4	水	
5	木	フラワーショップ
6	金	書道教室(午前の部 第25期／午後の部 第15期)
7	土	LHC & JITC男子ダブルス
8	日	フラワーショップ　短縮営業日
9	月	コントラクトブリッジ講座(入門 第24期) ラウンジ定休日
10	火	
11	水	
12	木	フラワーショップ
13	金	ミュージックイベント『ユーミンナイト』
14	土	
15	日	フラワーショップ　短縮営業日
16	月	短縮営業日
17	火	お江戸文化歴史講座ガイドツアー第21回 ラウンジ定休日
18	水	絵手紙教室(第12期)
19	木	フラワーショップ
20	金	9月会 書道教室(午前の部 第25期／午後の部 第15期)
21	土	
22	日	原敏之プロ ゴルフ特別レッスン フラワーショップ　短縮営業日
23	月	原敏之プロ ゴルフ特別レッスン 短縮営業日
24	火	ラウンジ定休日
25	水	
26	木	エンジョイゴルフ2019第4弾 フラワーショップ
27	金	
28	土	
29	日	原敏之プロ ラウンドレッスン 休館日
30	月	原敏之プロ ラウンドレッスン 休館日

2019年9月のラウンジ定休日

2日(月)／9日(月)／17日(火)／24日(火)

通常営業日　10:00~22:30(ラウンジ 11:30~22:30)

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

Website
リバティヒルクラブ
オフィシャルサイト
www.libertyhill.co.jp

Instagram
リバティヒルクラブ
オフィシャルアカウント
libertyhillclub

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。次号2019年10月号は、9月25日発行予定です。

クラブインフォメーション　2019年9月号(2019年8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　https://www.libertyhill.co.jp