Club Information

クラブインフォメーション

2019.11

特集

楽しく、手軽に、ストレッチ＆トレーニング！

『スポレッチ®』でシェイプアップ！！

写真：世界遺産 白川郷（岐阜県）

LIBERTYHILL CLUB

大人気!
高田インストラクターの
オリジナルレッスン!

楽しく、手軽に、ストレッチ&トレーニング!『スポレッチ®』でシェイプアップ!!

60分 日 10時20分~11時20分 スタジオ

強度 ★★☆☆☆

難易度 ★☆☆☆☆

ファンエアロ等のレギュラーレッスンを多数担当している高田 朝美(たかだ あさみ)インストラクター。
『サンデーズ・スペシャル』で、人気沸騰中のオリジナルレッスン『スポレッチ®』について伺いました。

インストラクター 高田(たかだ) 朝美(あさみ)

リバティヒルクラブでのインストラクター歴18年

フィットネス指導歴33年。公益社団法人 日本フィットネス協会エグザミナー。
エアロビクス、ステップ、ダンス、アクアプログラム等のレッスンを担当する他、インストラクターの指導・育成を行う。
また、「Fine Move Stretch®」「sporetch®」等のオリジナルプログラムを考案し、フィットネスの普及に取り組んでいる。

●どの様なエクササイズですか?

『スポレッチ®』は、医療機関でも、リハビリ等で高い評価の『スポバンド®』を2本使用し、アクティブに動くコンディショニングプログラムです。

スポバンド®の販売会社の協力のもと、理学療法士の監修を経て、私が考案したオリジナルプログラムです。

特徴は、2本のバンドを様々な方向に動かすだけで、効果的に筋力トレーニングや、コンディショニングが行える点です。

使用するバンドは、柔らかく、肌にも優しい素材で作られていますので、女性の方も安心です。

また、手を開いたままでも、エクササイズ出来る様に、工夫されています。

●バンドを使うと、どの様なメリットがありますか?

バンドを使用する事によって、外側に働く力と、内側に働く力がかかるので、筋力トレーニングと体幹強化をはじめ、関節周りのトレーニングやストレッチを同時に行う事が出来ます。

●どの様な効果が期待出来ますか?

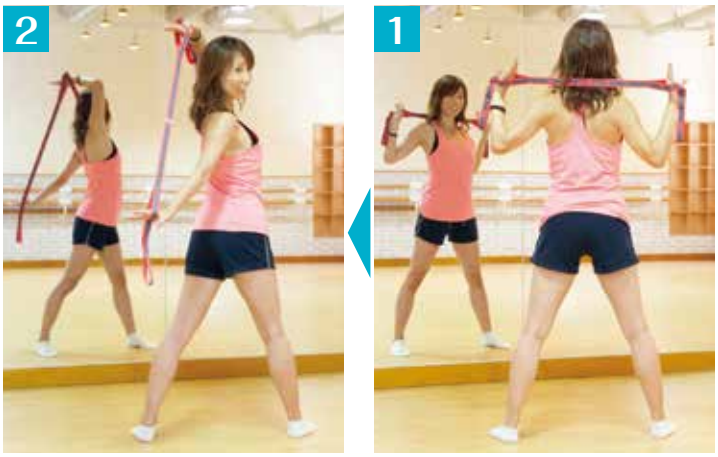
①肩から背中にかけて、美しいラインになります。
②腕が引き締まり、すっきりしたラインになります。
③お尻の筋肉が鍛えられ、ヒップアップ効果抜群です。
④肩甲骨周りを入念にほぐし、肩こりの解消や予防に繋がります。
⑤姿勢が良くなり、日常生活での動作が楽になります。

簡単！楽しい！ 効果抜群！これがスポレッチ®の基本だ！

背中の筋力アップで、姿勢美人に！
槍(やり)投げ

骨盤の向きを変えて、槍投げ(やりなげ)をする様に、バンドを前に押し出します。背中の筋力アップと肩甲骨周りの筋肉をほぐします。

肩周りの固い方も、気持ち良くストレッチ！
肩甲骨・胸部・体側部のストレッチ

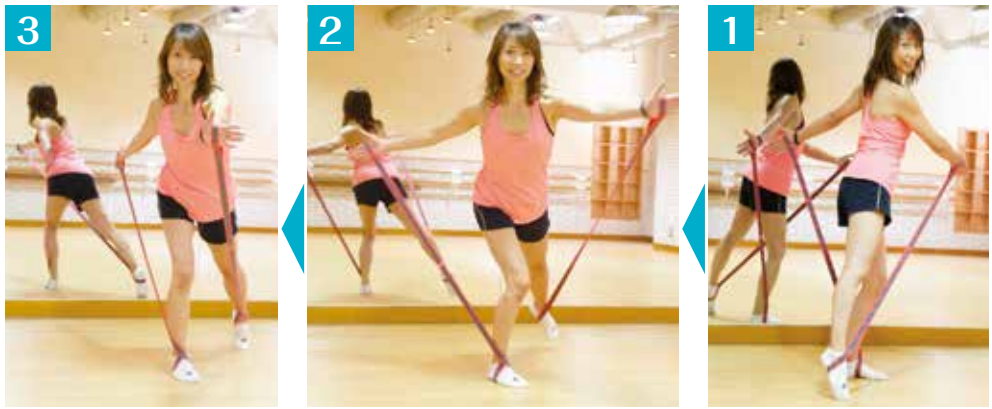


バンドを伸ばしながら、上半身をひねり、特に上半身を無理なく、ストレッチします。

強度を細かく調整出来る！
伸縮自在の『スポバンド®』

幅の異なる2種類のスポバンド®で、強度を選べます。また、各バンドには、手を入れるスリットがあり、位置を変える事で、強度を細かく調整出来ます！

ヒップアップ効果抜群！
ウォッシュマシーン



その名の通り、洗濯機のドラムが回っているイメージで、身体を前後に大きく振ったり、ひねる動きを繰り返します。知らず知らずのうちに、肩・腕・胸・体幹・ヒップが鍛えられます。

参加者のお声

●初めて、『スポレッチ®』に参加しました。レッスンは、分かりやすく、『スポバンド®』で、筋肉への負荷を調整する事が出来、自分にとって、ちょうど良いトレーニングになりました。

●初めて、参加しましたが、とても気持ち良く、楽しみながら、ストレッチをする事が出来ました。

●高田インストラクターの笑顔に励まされて、『スポレッチ®』に挑戦しました。自分の左手が上手く動かず、左右のバランスのずれを認識する事が出来ました。

●レッスン中は、あまり激しいトレーニングには思えませんでしたが、気付くと、汗びっしょりの自分にびっくり！
気軽に筋トレするには、とても良いプログラムですね。

●初めて参加しました。バンドを使ってのコンディショニング、ストレッチが、1時間のレッスンに凝縮されており、全身に効いている感じがします。高田インストラクターの指導も、素晴らしく、毎週レッスンがあると嬉しいです。

⑥音楽に合わせて、楽しくエクササイズするので、明るく、前向きな気持ちになり、心身共に、リフレッシュ出来ます！

●身体が固くても、筋トレが苦手でも大丈夫ですか？

もちろん、どなたでも、ご参加頂けます。
バンドを使用し、動的ストレッチで、徐々に身体をほぐして、筋肉を鍛えますので、**身体の固い方もご安心下さい。**
また、音楽に合わせて、ご自身の心地良い力で、有酸素運動が出来ますので、筋力トレーニングが苦手な方にも、ぴったり！
力の弱い方や、スタジオレッスンにまだご参加された事のない方も、奮ってご参加下さい。

●メンバー様に一言！

一人では、つらいトレーニングも、スポバンド®の心地良く伸びる感覚を楽しみながら、皆様とご一緒に、ボディメイキングしましょう！
是非、日曜日の午前中の『サンデーズスペシャル』にご参加頂き、楽しい一日をスタートされては、いかがでしょうか。
皆様のご参加を、心よりお待ちしています。

Party 2019

映画への楽曲提供等で、活躍中！

ムス』スペシャルライブ

皆様ご存知のクリスマスソング、
R&B、POPSの名曲に合わせて、
皆様、ご一緒に、歌って、踊りましょう！

Kaleb James

ケレイブ・ジェイムス

1963年、ニューヨーク州クイーンズ生まれ。
ミュージシャンの家庭環境で育ち、
14歳の時に初めてプロとしての
パフォーマンスを経験する。
18歳からはシンセサイザー奏者としてNY中で演奏し、87年にR&Bメジャーアーティスト【AL B.シュアー】のツアーでキーボードを担当。以降、アメリカ、日本国内外のアーティストのキーボード奏者、ボーカリストとして活躍。また、映画への楽曲提供、テレビ・映画の出演、企業のコマーシャル歌唱も数多く活躍中。

Christmas

SMAP、Misia、AI等との共演、ボーカリスト キーボード奏者『ケレイブ・ジェイ

歌って！踊って！2019年を完全燃焼！

2019年12月14日（土）開催決定！

クオリア　ゆうや（川上祐也）（右）・たっくん（左）

前座！

マイケルジャクソン「スリラー」他

ポータースタッフ川上祐也の
ダンスユニット『クオリア』
熱いダンスパフォーマンス！！
乞うご期待！！

クオリア
QUALIA

ロボットダンス、ムーンウォーク等のアニメーションダンスを中心に、都内のライブハウス等で活動しているダンスユニット。2015年、ZeppTokyoの出演や、バックダンサーとしても、活動の幅を広げている。2019年、マレーシアのイベントに招かれ、彼らのダンスパフォーマンスは、高い評価を得た。

ポータースタッフ
川上 祐也

今回のクリスマスパーティでは、ボーカリスト・キーボード奏者の『ケレイブ・ジェイムス』をゲストに迎え、スペシャルライブをお楽しみ頂きます。

彼は、ＳＭＡＰ、Ｍｉｓｉａ、ＡＩ等、有名アーティストとの共演や、映画への楽曲提供等、アメリカ・日本を中心に、幅広く活躍しているアーティストです。

スティービーワンダーの様な広い声域を持つ『ケレイブ・ジェイムス』が、クリスマスソングをはじめ、Ｒ＆Ｂ・ＰＯＰＳの名曲の数々を歌い上げます。

ソウルフルな歌声と、キーボード演奏に合わせて、**皆様、ご一緒に、思いっきり、歌って、踊って、楽しみましょう！**

また、前座には、当クラブのポータースタッフ川上裕也のダンスユニット『クオリア』が、ダンスパフォーマンスを披露致します！

そして、ラウンジのシェフが腕によりをかけた、スペシャルビュッフェも、存分にご堪能下さい。

お申し込みはお早めに！

ご家族・ご友人を、お誘い合わせの上、是非ご参加下さい。

スタッフ一同、心より、お待ち申し上げております。

日　時　**2019年12月14日（土）**
開場▼18時　開演▼18時30分　終演▼20時30分予定

会　場　ラウンジ

参加費　お一人様　¥8，800（税込）
※お子様も同額です。※3歳以下の方はご参加頂けません。
※フロントにて、お申込みの際、参加費をお支払い下さい。
（現金・カード・チャージのいずれか）

形　式　立食式ビュッフェ

ドレスコード　スマートカジュアル（ジーンズ不可）
※是非、クリスマスカラーのお召し物や、
クリスマスにちなんだアクセサリーを着けてお越し下さい。

定　員　先着100名様限定

お申し込み締切日　2019年12月13日（金）

＊ゲストの方もご参加頂けますので、お誘い合わせの上、是非、ご参加下さい。
＊お申し込み・お問い合わせはフロントまでどうぞ。

EVENT REPORT

『9月会』

2019年9月20日(金)

9月生まれのメンバーと、そのご家族・ご友人の会／ラウンジ

ご参加されたメンバーの皆様のお声

●出席された方やスタッフの方々と、学生時代のスポーツの話題で盛り上がり、とても楽しいひとときを過ごさせて頂きました。

●去年の9月会と比べて、少人数でしたが、その分、親交を深める事が出来ました。
お料理も美味しかったです。
歌を歌うコーナーがあっても良いですね。

●会話も弾み、大変楽しい懇親会でした。

参加したスタッフの声

●普段、直接、メンバー様とお話する機会が少なく、緊張しましたが、スポーツの話題をきっかけに、楽しい時間を過ごせました。今後も、皆様に心地良くご利用頂ける様、館内の清掃・管理に努めます。

ファシリティマネジメント課　福田　幸佑(ふくだ こうすけ)

バースデーケーキを前にして記念撮影

9月生まれのメンバーの皆様と、そのご家族・ご友人にお楽しみ頂きました。
ご参加頂いた皆様、誠に有難うございました。9月生まれのスタッフも参加させて頂きました。今後も、毎月、この様な会を開催して参りますので、ご家族・ご友人をお誘い合わせの上、皆様のご参加を心よりお待ちしております。

クラブライフプランナー課　村谷(むらや)　豊和(とよかず)

Party

『11月会』開催のご案内

11月生まれのメンバーの皆様を対象に、当クラブ主催の「11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。

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。

皆様のご参加をスタッフ一同、心より、お待ち申し上げております。

開催日時　11月15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 ¥5,500(税込)
(メンバー・ゲスト)
＊お子様は小学生まで¥2,750(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　11月12日(火)

11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。

EVENT REPORT

エンジョイゴルフ2019 第4弾

『本厚木カンツリークラブ』 2019年9月26日(木)

新ゴルフインストラクターの大喜多匠も、参加者の皆様とラウンド致しました。

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参加し、充実したゴルフイベントでした。

●これだけの大人数でのゴルフイベントは、とても賑やかで活気があって、楽しい!

●天候に恵まれ、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、大人数で、ゴルフの話で盛り上がりました。

EVENT REPORT

目から鱗(うろこ)の教科書には出てこないオモシロ

お江戸文化歴史講座 第21回ガイドツアー

『護国寺・伝通院・江戸六地蔵』 2019年9月17日(火)

太宗寺(たいそうじ)江戸六地蔵

伝通院(でんづういん)

護国寺(ごこくじ)にて記念撮影

護国寺(ごこくじ)／本堂

古地図片手に説明する稲本講師

ご参加された方々のお声(順不同)

●新宿区・文京区にある江戸初期の仏閣を訪れました。江戸の出入り口には、『江戸六地蔵』が安置されており、その一つ『太宗寺』(たいそうじ)を訪れ、"丈六"の意味や、江戸に水を供給していた玉川上水の成り立ち等を学びました。
護国寺は、江戸の面影が残っており、荘厳な本堂と『元禄絵巻』は、見応えがありました。
『伝通院』には、家康の生母「於大の方(おだいのかた)」や、二代目秀忠長女「千姫」の墓等、徳川の墓域があります。千姫が、隠れキリシタンだった事を示す十字架が、暮石の戒名の字の中に小さく掘られていたのが、印象的でした。

●お天気も良く、少人数でしたが、とても楽しいガイドツアーでした。護国寺の静観さ、絵馬の素晴らしさ、そして、あまりの静けさに感動しました。
伝通院(でんずういん)では、千姫の秘密等も知る事が出来、大満足でした。江戸の歴史は面白い! 興味深いですね!

●新宿御苑に集合、天気は夏の日差しでした。
玉川上水の説明で、江戸初期を垣間見た感あり。
また一つ、江戸を知りました。

Event

第16回リバティヒルクラブ テニス男子ダブルス クラブチャンピオンシップ

毎年、激戦が繰り広げられるだけに、今年は、どのペアが優勝を手にし、ラウンジのチャンピオンボードにその名を刻む事が出来るのでしょうか。試合終了後は、ラウンジにて、表彰式を行います。皆様のご参加を心よりお待ち申し上げております。

開催日時　**11月23日(土)**
　試合▼10時30分～16時
　表彰式▼16時30分～17時30分(ラウンジにて)
予備日　12月1日(日)
会　場　リバティヒルクラブ ルーフコート
参加費　1名様　¥8,500(税込)
　＊試合中の軽食と、試合終了後の表彰式のビールとおつまみ付き
定　員　先着8組(16名様)
締切日　11月16日(土)

※総当たりのリーグ戦の後、順位別トーナメント戦を行います。(参加組数により、変更する事がございます)
※総当たりリーグ戦▼ノーアドバンテージ、順位別トーナメント戦▼1デュース有、2回目ノーアドバンテージ
※お申し込み・お問い合わせは、フロントスタッフまで。

教科書には出てこないオモシロ
お江戸 文化歴史講座 第22回ガイドツアー

戦国時代から徳川初期の歴史と紅葉狩り 紅葉の群馬・太田 ～世良田東照宮・金山城址・満徳寺跡～

紅葉シーズン到来！

15名様限定

徳川発祥の地 重要文化財『世良田東照宮』(せらだとうしょうぐう)

歴史・紅葉・名物・ショッピングを堪能する一日！

ガイドツアーでは、初めて江戸・東京を離れ、群馬・太田を訪れます。太田駅からは、マイクロバスを貸し切っての移動です。

初めに、『子育て呑龍(どんりゅう)』として有名な、家康公創建の『**大光院**(だいこういん)』を見学します。

その後、関東七名城の一つ『**金山城址**(かなやまじょうし)』を散策。謙信も落とせなかった山城です。

そして、『**世良田東照宮**(せらだとうしょうぐう)』へ。

久能山東照宮と、家光公建立の現在の日光東照宮の間に、二代秀忠公が最初に日光に建立した東照宮が、この地に移設されました。

日光東照宮の原点が、ここにあります。

最後に、『**満徳寺跡**(まんとくじあと)』へ。

お食事後は、『**道の駅おおた**』で、お買い物をお楽しみ下さい。

開催日　**11月19日(火)**
時　間　10時20分～15時
集合場所　東武伊勢崎線太田駅(現地集合・現地解散)
お食事　新田乃庄寒山亭(にったのしょう かんざんてい)
料　金　13,750円(税込)
定　員　先着15名様限定(最少催行人数10名様)
ガイド　稲本隆司(いなもと たかし)講師
　江戸東京博物館ガイド、読売カルチャー京葉・柏歴史講座講師等を務める。

※料金には、お食事代が、含まれております。
※お飲物は別途、各自で、ご負担下さい。
※交通費・施設入館料は、各自でご負担下さい。

新田乃庄寒山亭(にったのしょう かんざんてい)

金山城址(かなやまじょうし)物見台からの眺望

ツアーガイド
稲本 隆司氏

満徳寺(まんとくじ)本堂から見た駆け込み門

金山城址(かなやまじょうし)

Campaign

パーティシーズンにおススメ！ダイエットサポート サプリ&ティー

クリスマスパーティ、忘年会等、新年会等、年末年始は、外食する機会が増え、食生活が乱れがち。
タッチスパでは、厳選したダイエットサプリメントとティーを特別価格でご用意致します。

キャンペーン期間
11月1日(金)～2020年1月30日(木)

1点購入で10%OFF！
2点以上の購入で15%OFF！

※表示金額は税込です。
※詳しくはタッチスパ課 スタッフにご相談下さい。

乱れた食習慣にアプローチ！食べる前に飲む！
トリプルカッター

高カロリー食の三大元凶である
油・炭水化物・糖の吸収を抑えます。

30包 通常▶¥8,640
10%OFF ▶¥7,776
15%OFF ▶¥7,344

こんな方にオススメ!!
○夕食や飲み会が多い方
○野菜不足の方

腸内環境を整え、身体の内側からキレイに！
フローラバランス

植物由来の乳酸菌サプリメント。
炭水化物とタンパク質の消化をサポート。

30包 通常▶¥9,288
10%OFF ▶¥8,359
15%OFF ▶¥7,894

こんな方にオススメ!!
○生野菜や発酵食品が足りていない方
○健康や美を追求したい方にオススメ！

心がなごみ“和”の味わいハーブティー。
ハッコウストリーム

ブレンドした10種類の植物原料を
テンペ菌で発酵。

10袋 通常▶¥2,160
10%OFF ▶¥1,944
15%OFF ▶¥1,836

30袋 通常▶¥5,400
10%OFF ▶¥4,860
15%OFF ▶¥4,590

こんな方にオススメ!!
○カフェインを取りたくない方
○血行不良・むくみのある方

Campaign

ソティス最高峰のトータルアンチエイジング シークレットフェイシャル

フランスのプロフェッショナル・スキンケアブランド『ソティス』。
この『ソティス』の最高峰のトータルアンチエイジングプロダクト「シークレット」を使ったシークレットフェイシャルは、水分保持機能の低下、ハリ・弾力の低下、女性ホルモンのアンバランス等、加齢と共に低下する肌機能全てを活性化し回復させます。
乾燥したこの季節に、是非、ご利用下さい。

キャンペーン期間
11月1日(金)～12月29日(日)

※詳しくはタッチスパ課 スタッフにご相談下さい。

特典

施術後に…
ハッコウストリーム ハーブティー をサービス！

ブレンドした10種類の植物原料をテンペ菌で発酵。
血行不良・むくみに効果的！

90分コース

通常 ~~¥19,800(税込)~~ ▶ ¥15,840(税込)

クレンジング ＋ 角質ケア ＋ モデリングマッサージ ＋ ヘッドマッサージ ＋ リフトアップパック ＋ 整　肌

120分コース

通常 ~~¥25,300(税込)~~ ▶ ¥20,240(税込)

背中アロマトリートメント(背中・脚) ＋ クレンジング ＋ 角質ケア ＋ モデリングマッサージ ＋ ヘッドマッサージ ＋ リフトアップパック ＋ 整　肌

TOUCHSPA
CONDITIONING & CARE SALON

My Favorite
～私のお気に入り～

第119回 ： 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？

少し前に、リバティヒルクラブに入会していた主人に勧められた事が、きっかけです。

他のスポーツクラブも見学したのですが、自宅から一番近かった点と、館内全体の温かい雰囲気が気に入り、リバティヒルクラブに入会しました。

腰痛の為、整形外科に通院していた時もありましたが、現在は、その必要はなくなりました。クラブでは、受け身ではなく、自らの意志で、トレーニング出来ますので、とても効果的です。

――リバティヒルクラブでの過ごし方を教えて下さい。

主に、ボディメトリクスを使ったストレッチを行っています。

また、主人と共に、小林菜々子さんの『リズムストレッチ（火曜15時～）』や、プールで齋藤圭さんの『ウォーターエクササイズ（木曜11時～）』をはじめ、多数のレッスンに参加しています。

特に、『リズムストレッチ』は、小林さんの教え方が、とても丁寧で分かりやすく、動作がイメージしやすいクラスです。彼女の朗らかな人柄を含め、大変気に入っています。

また、『ウォーターエクササイズ』も、レッスンの雰囲気が和やかで、とても気に入っています。週１回でなく、週２回に増やして頂きたい位です。

他にも、『お腹くびれシェイプ』、『ボディメイキング』、『アロマ＆リラックス』等に、出来る限り参加しています。

今後は、少しハードなクラスにも、参加していきたいと思います。

複数のトレーナーの方々から、アドバイスを頂けるので、有難いです。

――ご趣味について、お聞かせ下さい。

面白い事が大好きなので、落語や笑点を見たり、聞いたりしています。過去の番組をYouTubeで楽しむ事もあります。

また、クラッシック音楽にも興味があり、ピアノは、幼い頃から続けています。

その他、小物作りや刺繍等、手仕事は、気持ちを穏やかにしてくれるので、大切にしています。

――クラブのメンバー様に一言！

最近になって、パーソナルトレーニングだけでなく、スタジオやドージョーで行うグループレッスンも、想像以上に効果が高いと実感しています。

これからは、女性だけでなく、男性の皆様もグループレッスンに、積極的に参加して頂きたいですね。

ご夫婦で入会されている方々も、ご一緒にレッスンに参加して頂けたら、嬉しいです。

お待ちしております！

お仕事や趣味等、とても活動的なN様。
毎回、リズムストレッチにご参加頂いております。これからも素敵なご主人と一緒に、レッスンをはじめ、リバティヒルクラブでの時間をお楽しみ頂きたいと思います。

スポーツフィットネス課　小林（こばやし）　菜々子（ななこ）

いつも元気で明るく、キビキビとした動きで、トレーニングされているN様。
今後も、良い姿勢を意識して、水中ウォーキングのレッスンを続けて頂きたいと思います。

スポーツフィットネス課　齋藤（さいとう）　圭（けい）

［聞き手］
クラブライフプランナー課　藤田（ふじた）　景（けい）

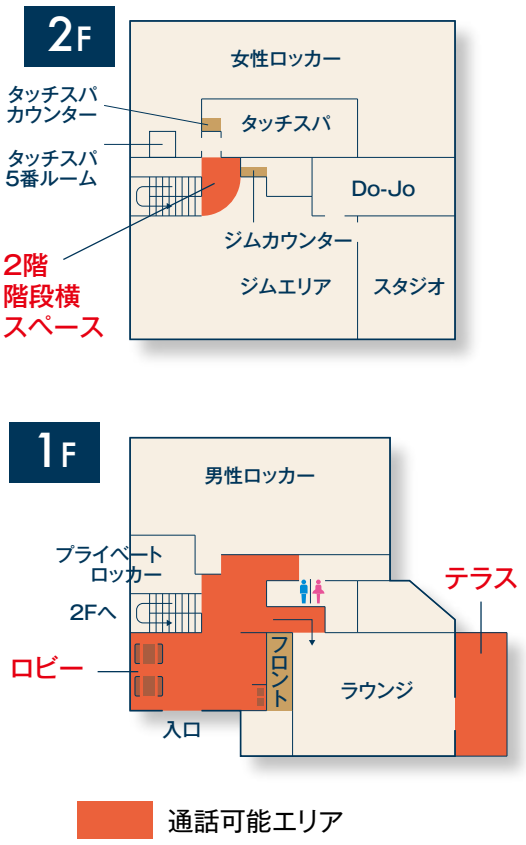
*My Favorite*掲載のインタビューに、応じて頂けるメンバー様を募集致しております。フロントスタッフまで、お気軽にお願い致します。

メンバー様のお声

■館内での携帯電話の通話について

［ご意見］ロッカールーム内で、携帯電話で通話している方がいます。注意して下さい。

［回答］ロッカールーム内での携帯電話の通話は、他のお客様のご迷惑となりますので、固くお断りしております。携帯電話の通話は、左図のオレンジ色のエリアで、ご利用頂きます様、お願い申し上げます。



■館内装飾について

［ご意見］ハロウィンの館内装飾がとても素晴らしいです。毎年楽しみにしています。

［回答］お褒め頂き、誠に有難うございます。エントランス・ラウンジ・ジム・プール等の館内随所に、正月・バレンタイン・ハロウィン・クリスマス等、季節の行事に関連した装飾を行なっております。皆様に、季節感をお楽しみ頂ける様、これからも、スタッフが、丁寧にディスプレイを行なって参ります。

＊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。

ウチの子自慢　今月のわんこ・にゃんこ ⑦

女性会員様の愛犬　Jill（ジル）ちゃん

トイプードル／メス／7ケ月

我家には、12歳のトイプードルと、14歳のミニチュアダックスがおります。
半年前に『Jill』が来て、新しい家族の一員になりました。
産まれた時は黒かった毛ですが、今は、シルバーに変わる過渡期なので、体全体がグラデーションになっています。
家の中では、元気いっぱいの『Jill』は、カフェでは、すました顔で良い子に変わります。

＊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。

11/3 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、大人気のエアロビクスのプログラム。

11/10 ボール&ストレッチ

初級

すぎた　きんや
杉田　欣也

ギムニックボールを使い、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。

11/17 sporetch® スポレッチ®

詳細は、今月号の特集をご覧下さい！

初級

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、コンディショニング&ストレッチを行います。20名様限定

11/24 HIP HOP

初級

まさき
MASAKI

音楽に合わせて、楽しく踊ります。初めての方でも、安心して、ご参加頂ける、やさしいプログラムです。

LHC Calendar【営業カレンダー】 November 2019

1	金	フラワーショップ臨時出店
2	土	
3	日	フラワーショップ　短縮営業日
4	月	短縮営業日
5	火	フランス語講座（入門 第1期） 英会話教室（第1期）　ラウンジ定休日
6	水	
7	木	フラワーショップ
8	金	書道教室（午前の部 第26期／午後の部 第16期）
9	土	
10	日	フラワーショップ　短縮営業日
11	月	コントラクトブリッジ講座（入門 第25期） ラウンジ定休日
12	火	フランス語講座（入門 第1期） 英会話教室（第1期）
13	水	
14	木	紅葉日帰りバスツアー フラワーショップ
15	金	11月会
16	土	
17	日	フラワーショップ　短縮営業日
18	月	コントラクトブリッジ講座（入門 第25期） ラウンジ定休日
19	火	第22回お江戸文化歴史講座ガイドツアー フランス語講座（入門 第1期） 英会話教室（第1期）
20	水	絵手紙教室
21	木	フラワーショップ
22	金	書道教室（午前の部 第26期／午後の部 第16期）
23	土	第16回テニス男子ダブルスクラブチャンピオンシップ 短縮営業日
24	日	フラワーショップ　短縮営業日
25	月	ラウンジ定休日
26	火	フランス語講座（入門 第1期） 英会話教室（第1期）
27	水	
28	木	フラワーショップ
29	金	休館日
30	土	休館日

2019年11月のラウンジ定休日

5日（火）／11日（月）／18日（月）／25日（月）

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12月号は、11月25日発行予定です。

クラブインフォメーション　2019年11月号（2019年10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