Club Information

クラブインフォメーション

2020.03

［特集］

永井義人トレーナーの鍼・マッサージ・整体治療

写真：オランダ

LIBERTYHILL CLUB

Feature
特集

タッチスパ

世界のトップアスリートのトレーナーとして、数々の実績を誇る
永井（ながい） 義人（よしひと） トレーナーの鍼・マッサージ・整体治療

世界で活躍するスポーツ選手達から絶大な信頼を得ている永井義人トレーナー。
当クラブで活動する経緯から、治療に対する考え方までをご紹介！

リバティヒルクラブでの治療歴19年

- 鍼灸・按摩マッサージ指圧師
- 全米アスレチックトレーナー協会国際メンバー（940941）
- 健康運動指導士
- 運動器リハビリテーションセラピスト学会認定会員
- 心肺蘇生法（エマージェンシーケアー）
- 中学校・高等学校保健体育教員免許

現在は、プロアスリートから一般の方の治療・施術に携わっている。

予約可能日　日 □ 火 水 木 □ 土

永井トレーナーの空き状況は、タッチスパカウンターに掲示しております。
または、タッチスパスタッフまでお気軽にお尋ね下さい。

TOUCHSPA
CONDITIONING + CARE SALON

――リバティヒルクラブで、治療に携わる事になった経緯を教えて下さい。

１９９０年代より、国内外のスポーツ選手(テニス・ゴルフ・陸上・卓球・ラグビー他)のトレーナーとして、一年を通じて、世界各地を遠征していました。

ご縁を頂き、遠征の傍ら、ＪＩＴＣ(自由ガ丘インターナショナルテニスカレッジ)で、テニス選手のトレーナーとしても携わる事になりました。

そのうち、スポーツ選手の鍛え上げられた身体だけでなく、一般の方の治療を通じて、もっと広く深く治療の道を探究したいと考える様になりました。

そして、怪我や西洋医学ではうまく治療効果が出ず、お困りの方々のお役に立ちたいという思いが強くなってきました。

リバティヒルクラブのオープン(２０００年)に際し、タッチスパのスタッフとして、治療に携わらせて頂く事になりました。翌年に大学院へ進む予定でしたが、両立は難しいと判断し、この道に進み、現在に至っています。

――永井トレーナーの治療は、どの様なものがありますか?

以下の４種類です。

①痛みの治療(鎮痛治療)

【鍼治療】その日の身体の状態を診て、鍼の種類や打ち方を決めます。筋肉を緩めてリラックスさせるか、痛みを軽減するかを判断します。

【整体治療】実際は、カイロプラクティック、あるいはオステオパシーが正式名称です。

その日の身体の状態を診て、方法を決めます。

症状の軽い方は、全体的に軽い手法で矯正します。

症状の重い方は、筋肉を緩める程度のごく軽い手法を用います。

②リハビリテーション

怪我や病気等で、日常生活が不自由になった方や、スポーツを行う事が身体的に難しくなった方に対して、運動療法を行います。

③健康相談

どの様な運動をすれば健康的な身体づくりが出来るのか、何をすればダイエットに繋がるのか等に対して、具体的な提案をさせて頂きます。

④リラクゼーション

日常生活で肉体的・精神的疲労が溜まると、身体は緊張状態になります。交感神経が優位になり、興奮状態が続きます。

その際には、アスリートにも行っているストレッチやマッサージで、リラックス状態に移行させます。

――鍼が苦手な方でも、大丈夫ですか?

保健所の検査・許可を得ており、衛生面は万全を期しております。使用する鍼は、髪の毛ほどの太さで使い捨てです。

痛みは、全くの無痛ではない場合もあります。

治療効果を高める為に、反応の出る部位に直接、鍼を打つ方法と、患部に関係のある離れたツボを刺激する方法の、2種類を使い分けているからです。

受けられる方の緊張度合いや、その日の体調で、痛みの感じ方が違います。実際には、「刺された事に、気付かなかった。」と、おっしゃる方が大半です。

痛みや身体の負担を減らす様、最小限で効果的な鍼を打つ様に、心掛けています。

――痛いのが苦手なので、鍼を打たない他の方法はありますか?

はい、あります。鍼を打たなくても、指先を使い、その部位に圧をかけて、緩める方法があります。

例えば、肩こりの軽減では、指先で、表層の筋肉を傷めずに、奥の筋肉のみに、働き掛ける事が出来ます。

この方法は、とても大切です。血管壁にプラーク等がある方や、循環器に心配のある方にも有効です。

――刺激の強い治療は、行いますか?

必要以上に刺激の強い治療を行わない様に、心掛けていますが、症状によっては、行う事もあります。

痛みや身体に負担が強いと、快方に向かっている様に思われる方がいますが、それは大きな誤りです。

強度の高い治療をする事は、とても簡単ですが、身体を痛める原因となる危険性があります。

それを充分に見極めて、最小限の強さで、効果的な治療を行う様にしています。

――治療後、何を気を付ければ良いですか?

治療後は、クラブのソファやご自宅で、数時間横になって頂きたいと思います。

また、長時間の入浴は控え、軽くシャワーを浴びて、早めにお休み頂く事をお奨め致します。

手にしている物は、鍼の入っている鍼管(しんかん)

使用する鍼は、髪の毛程の細さです。
手前:鍼　奥側:女性の髪の毛

こんな症状は、ありませんか？

更年期や自律神経失調症による不定愁訴（ふていしゅうそ）かも知れません。

頭痛・倦怠感

イライラする。怒りっぽい。

不眠・疲労感

悲しみ・不安感・落ち込み

めまい 拒食・過食

ホットフラッシュ（のぼせ・ほてり・発汗）

動悸・息切れ

肩こり・腹痛・腰痛

よくある質問

――病院に行く程ではありませんが、年齢の為、最近、身体がだるく、調子が良くありません。更年期と、自律神経失調症による*不定愁訴と思われますが、治療を受けられますか？

もちろん、受けられます。年齢により、感情が高ぶったり、怒りやすくなったり、時には攻撃的になり、キレやすくなる事は、誰にでもあります。

人間の身体は、寒暖の差や、台風の接近による気圧の変化でも、ストレスを抱えてしまいます。

自らの意識でリラックスする事は、現代社会では、なかなか難しい状況です。自律神経が乱れると、血の巡りが悪くなり、頭痛、胃痛、不眠症等の症状が現れます。

治療方法は、心身共に完全にリラックスさせ、血圧低下・血管の拡張作用・脈拍の安定を図ります。その後、適切な治療を行います。

感情の高ぶりを鎮静化させる為に、ヘッドマッサージ等を併用しながら、神経のバランスを整えます。

そして、以下の様なライフスタイルの習慣化を、お奨めしています。

①決まった時間に、必ず起床する
②朝陽を浴びる
③外気で深呼吸をする
④朝食を摂る（水分のみでもＯＫ）

これらは、無理せず、ご自身のペースでゆっくり行う事が大切です。

次に、軽い運動（人と会話が出来る程度の散歩に近いウォーキングや、無理のない範囲内のストレッチ等）が必要です。それでも効果が見られない場合は、根気よくヒアリングや治療、運動指導を続けていきます。

――私はデスクワークが多く、疲労がとれず、翌日、顔がむくんでしまいます。また、猫背気味なので、均整の取れた健康的な身体と、すっきりした小顔にする事は、可能でしょうか？

可能です。その為には、治療だけでなく、食事や運動等のバランスがとても大切です。極端なダイエットは、健康を害して、身体を壊してしまいます。

受けられる方のお話を伺いながら、方向性や方法を具体的に提案させて頂きます。

①猫背の矯正・バランスの取れた身体づくり
②Ｏ脚等の部位の矯正
③小顔・リフトアップ・くすみ・たるみ・むくみ・ほうれい線の改善

――長年、不眠症に悩まされています。どの様な治療法がありますか？

鍼やマッサージで、弱めの一定の刺激を与える事で、リラックス状態に近づけます。一度、神経のスイッチをオフにするイメージです。

血圧の低下・血管の拡張作用・脈拍の安定が得られ、心身共に完全にリラックスするので、回復効果が期待出来ます。

不眠症に悩んでいる方は、とても多いです。特に、日本は睡眠時間が少なく、睡眠負債とまで言われています。お気軽に、ご相談下さい。

――認知症への取り組みについて教えて下さい。

認知症の恐れのある方には、症状に適した方法や方向を見極めて、鍼治療と運動指導を行います。

無理なく、小さな事を習慣化し、5年後・10年後も自分で動ける身体づくりを提案しています。

日本は、平均寿命が確実に伸び、人生１００年時代と言われる昨今ですが、頭脳・身体共に健康で歳を重ねていく事が、非常に大事であると思います。

＊不定愁訴（ふていしゅうそ）　「頭が重い」、「イライラする」、「疲労感が取れない」、「よく眠れない」等の「何となく体調が悪い」という自覚症状の訴えがあるものの、検査をしても原因となる病気が見つからない状態。

永井トレーナーの治療を受けられた方のお声

●永井先生には、非常に感謝しております。
昨年末から連続してツアー大会に出場して、ハイレベルの戦いが続き、肩に大きな負担を抱えていました。
さらに、今年の全豪オープンテニスでは、セリーナ・ウィリアムズとの試合で、肩が悲鳴を上げてしまいました。
試合後、来日して、永井先生に調整して頂き、回復しました。
ツアーの無い期間には、度々、永井先生に診て頂いております。
（中国 女子プロテニスプレーヤー　王 蔷(ワン・チャン)選手 20代）

●他のトレーナーの治療を受けても、なかなか痛みがとれない怪我も、永井先生の的確な施術のお陰で、早く回復し、コートに戻る事が出来ました。
そして、痛みを感じていない日も、日々のトレーニングの疲労を取り除く等、**効果的なトータルコンディショニング**をして下さいました。
（女子プロテニスプレーヤー　宮原 未穂希 選手 20代）

●ストレスが溜まると、ぎっくり腰やヘルニアになる癖がついてしまいました。10年程前から、永井先生の鍼・整体の治療を受ける様になってから、症状が改善しました。
会社の試験前日に、動けない程のぎっくり腰の症状が出たので、永井先生に治療して頂き、翌日試験会場に行く事が出来ました。
現在は、週に1回のペースで受けています。　（40代・女性）

●ぎっくり腰がひどくなり、当日の朝、家族に手伝ってもらい、ようやく起きれる状態でした。夕方、永井先生に診て頂き、**治療後、不思議と、すっと立ち上がる事が出来ました。**
痛みがかなり緩和され、アフターケアについても、丁寧に説明して下さり、快方に向かいました。　（50代・男性・会社員）

●顔面麻痺の為、投薬による治療をしていましたが、思わしくありませんでした。表情筋が動きにくく、困っており、**永井先生の顔面鍼治療を受けた後、表情筋が良く動く様になりました。**
家族からも改善されたと言われました。　（50代・男性）

●**交通事故により、重度の頸椎捻挫**となり、ストレートネックの為、仕事を辞めて長期療養が必要で、その後も治るか分からないと診断されました。夜もほとんど眠れない状態で、悩んでいました。
永井先生の1回目の治療で、朝まで熟睡出来ました。
その後、1週間に1回の治療を続け、1年後の今ではすっかり元気になり、プライベート・仕事も充実しています。
確かに圧は強いですが、治療中、いつのまにか寝落ちしている自分がいます。その日の夜は、良く眠れます。そして、翌日、びっくりする程、身体が軽くなります。　（50代・女性・会社員）

●10年以上、**頸椎ヘルニア**の為、首が回らず、ひどい肩こりにも悩まされていました。他で様々な治療を受けましたが、なかなか治りませんでした。
ところが、**永井先生の治療を受けたところ、1回で治りました！**
それ以降、デスクワークによる眼精疲労の予防も兼ねて、定期的に受けています。治療は痛いですが、とにかく上手です。
特に首の治療は、素晴らしいの一言。そして、永井先生は、必ず結果を出す人だと思います。今では、趣味のゴルフも再開し、可動域が広がり、スイングしやすくなりました。　（50代・男性）

●**お酒を飲んだ翌日は、顔がパンパンに張りますが、永井さんの治療を受けると、元通り、小顔になります。**人前に出る機会も多いので、顔には特に気を使っていますが、私の美は、永井さんのお陰で、維持されています。　（50代・女性・会社役員）

●疲れやすく、元気が無く、いわゆる不定愁訴の上、首や肩のコリもひどい状態でした。
永井先生の鍼治療とマッサージを受けてから、半年が過ぎた頃に、疲れにくく、元気になってきたと実感出来ました。
年4回、引いていた風邪も一度も引かなくなりました。
私の場合、鍼治療は、頭に沢山の鍼を刺しますが、痛みを感じず、寝てしまいます（笑）。**永井先生は、触診だけで、その日の体調や悪い所が分かってしまう点が、カリスマたる由縁だと思います。**
また、治療を継続する事が、大切ですね。　（60代・男性）

●2011年に**脳梗塞を起こし、右半身が不随**になってしまいました。病院のリハビリを続けましたが、なかなか思わしくなく、1ヶ月半で退院し、それ以降、永井先生の治療を受けています。
最初は、階段の登り降りも出来ず、箸やフォークも持つ事も難しい状態でした。私は運動機能が高い方でしたので、以前の様に、スポーツの出来る身体に戻りたいと願っていました。
その後、継続的な治療により、ダイビングのアドバンスライセンスを取得するまでになりました。また、ゴルフも出来る様になり、今ではカートに乗らずにラウンドしています。
永井先生の説明は、理論的で専門性があるので、納得出来ます。鍼治療に関しても、痛みを感じた事はありません。　（70代・男性）

●**変形性股関節症**の為、足を引きずって歩いていました。
10年程前から、永井先生のマッサージ治療を受けております。
永井先生から薦められた、プールでのウォーキングも続けています。
また、最近、鍼治療も始めました。私の場合は、**鍼の痛みが無く、終わった後は、すっきりします。**
永井先生の治療法は、症状のある部位だけでなく、身体全体のバランスを整える事が、特徴だと思います。
今では、趣味のゴルフも楽しめる様になり、ゴルフに行く前と後に、永井先生の治療を受けています。　（70代・女性）

＊その他、多数のお声を頂戴しております。

My Favorite
～私のお気に入り～

第121回：男性会員 様

「健康を維持する為には、運動だけでなく、食生活も大切ですね。」と、話される男性会員様。

――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？

4年前に仕事をリタイアした事が、きっかけです。また、自宅がクラブから近い事や、母が元々メンバーだったという縁もあり、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下さい。

毎朝来館して、必ずプールで、クロールと背泳ぎを、約45分間、休みなく泳ぎます。泳いだ後は、ジャグジーで身体をほぐし、ロッカールームのソファで、心地良い疲れを癒す事もあります。

実は、プールを中心に利用しており、2階のジムエリアには、入会以来足を踏み入れた事がありません（笑）。今後は少しづつ利用していきたいですね。

毎日の運動と食生活の改善のおかげで、入会前より体重が12キロも減りました。

特に、食生活には大変気を遣っており、夕方4時以降は、何も食べないという生活を妻と続けています。始めた頃は、夜になると空腹感が強く、慣れるまで大変でしたが、不思議なもので、慣れると空腹感もさほど感じず、体調も良くなりました。

意識付けの為に、1日に何回も体重計に乗って、自分の体重を確認する様にしています。

――ご趣味について、お聞かせ下さい。

中学校時代からの同級生4人組で結成したロックバンドを、現在も続けています。

毎月、渋谷のライブハウスで演奏をしており、私はボーカルを担当しています。以前は、ギターも弾いていましたが、最近はボーカルオンリーです。

60年代～70年代のロックが大好きです。ライブでは毎回違う洋楽のカバーにもチャレンジしているので、歌詞を覚えるのも一苦労なんです（笑）。

――今後の目標を、お聞かせ下さい。

昨年末に、初めてクリスマスパーティに参加し、楽しい時間を過ごしました。パーティの内容だけでなく、雰囲気も素晴らしかったので、今後も参加したいですね。

そして、目標と言えるか分かりませんが、昔からの友人や、バンド仲間、クラブで知り合った友達と、楽しく、いつまでも健康的な生活を続けたいと思います。

ですから、私にとって、リバティヒルクラブは、なくてはならないトレーニングの場であり、コミュニティの場です。

小さな事ですが、これからも、バスルームでのシャワーの節水に努める等、自宅と同様に、施設を大切にして、リバティヒルクラブを利用していきたいと思います。

運動や食事に気を遣い、規則正しい生活をされているN様。インタビューでは、共通の趣味である音楽も話題になり、ビートルズの一番好きなアルバムが同じだった事に、とても嬉しくなりました。

クラブライフプランナー課　藤田（ふじた）　景（けい）

いつもお洒落で、素敵な笑顔のN様。
これからも水泳を続けて頂き、若々しく、素晴らしい姿勢と体型を維持して頂きたいと思います。また、最新トレーニングマシンが導入されたジムも是非、ご利用下さい。

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。

EVENT REPORT

『1月会』

2020年1月17日(金)

1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

ご参加頂いた方々のお声

●素晴らしい会員の皆様とお話する事が出来、このクラブの質の高さを感じました。

●食事も美味しく、楽しい会でした。生まれた日の新聞のコピーは、アイデアですね。スタッフの方々は、準備が大変だったと思います。

●現在、休会しておりますが、今回参加して、皆様と楽しくお話が出来ました。皆様が元気で「素晴らしいなぁ～」と感じました。いつまでも元気に過ごせる様に、早くジムに通える様にしたいと思いました。

●リバティヒルクラブのクラブライフは、会報誌で拝見していましたが、こんなに楽しい誕生会に参加して、人の和・つながりが、クラブライフの源であると感動致しました。「カード」に、氏名・生まれた月日・入会日が記されており、改めてクラブを続けられている有り難さを実感しました。
美味しいフリードリンクとお料理、バースデーケーキ…、時間の経つのも忘れるワンナイトでした。

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

●普段お話する機会の少ないメンバー様とご一緒させて頂き、古典芸能やハンティング等、興味深いお話をお聞きする事が出来ました。(ファシリティマネジメント課 吉本　裕一(よしもと ゆういち)

EVENT REPORT

ミュージックライブ & ノンストップ アナログレコードMIX 『ジャズナイト』

2020年1月24日(金)ラウンジ

ご参加された方のお声

●『ラテル』は、オリジナル曲が多いですね。雰囲気が似ている曲もありましたが、熱演で楽しめました。

●バンドメンバーは若く、活気ある演奏で、楽しかったです。また、バラードも、とても雰囲気があり、良かったです。

●至近距離でこんなに素敵なバンドの音楽が聴けて良かった。まさに「ONE TEAM」でしたね。サックスの太い音色、哀愁、響きがとても胸を打ちました。

●なかなか良いミュージックイベントだと思います。とても、楽しめました。ジャズが好きですが、今後、他のジャンルでも参加したいと思います。

●ジャズのイメージが変わりました。
一週間頑張って働いた後の大きなご褒美！

●生バンドの演奏は、何物にも替え難い魅力です。サックスの音、ベース、ドラム、やはり生で響く心地は、お酒とぴったりで、リラック出来ますね。

前半は、
アナログレコード、
後半は、
生演奏の二部構成の
2時間。

当日は、40名を超える皆様に、ご参加頂きました。
今年最初のミュージックイベントは、「ジャズ」をテーマに、アナログレコードと、「ラテル」の生演奏で、お楽しみ頂きました。
次回も皆様がワクワクする様なミュージックイベントを、企画して参りますので、どうぞ、ご期待下さい！
クラブライフプランナー課　藤田　景(ふじた けい)

イベント

陽春の甲斐路日帰りバスツアー

日本三大桜の山高神代桜と信玄公の菩提寺・恵林寺を巡る

◀武田信玄の菩提寺「恵林寺」

▶甲州街道「台ケ原宿」の日本酒蔵元「七賢」

陽春の山高神代桜

今回は、山梨県の北杜市と甲州市を中心とした地域の自然と歴史をお楽しみ頂きます。

北杜市では、日本三大桜にして日本初の天然記念物（推定樹齢1800年）の〝山高神代桜（やまたかじんだいざくら）〟を鑑賞します。

また、甲州街道台ケ原宿では、甲斐駒ヶ岳山麓の自然の恵み、白州の水を生かした日本酒蔵元「七賢（しちけん）」と、生信玄餅が有名な老舗和菓子店「金精軒本店（きんせいけんほんてん）」で、お買い物をお楽しみ頂きます。

甲州市では、武田信玄の菩提寺「恵林寺（えりんじ）」を訪問し、うぐいす廊下のある本堂や回遊式庭園の枯山水をガイドさんと一緒に歩きます。勝沼のワインのショッピングもお楽しみ頂きます。

桜と桃花の香りが広がる、〝陽春の甲斐路の一日〟に、是非、癒され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 4月1日（水）
出発▼当クラブ6時55分（19時頃帰着予定）

訪問地
①実相寺「山高神代桜」
②日本酒蔵元の七賢、老舗和菓子店の金精軒
③昼食「暖炉&ファームレストラン ターシャ」
④恵林寺　境内と庭園のガイド見学
⑤グリーンファーム八代　⑥ぶどうの丘

旅行代金 ￥15,000（税込）
最少催行人数 25名様
申込締切日 3月22日（日）

※同行スタッフ　スポーツフィットネス課　齋藤 圭・細川 彩衣子
※詳細は、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。

皆様のご参加、お待ちしています！

ジム スタッフ 細川 彩衣子

ジム スタッフ 齋藤　圭

キャンペーン

ソティスの季節限定フェイシャルコース
シーズナルプロフェッショナルフェイシャル
マンゴー&ココナッツ

乾燥が気になるこの季節。
マンゴー&ココナッツエキスが、しっかりと保湿し、お肌のバランスを整えます。小ジワ・くすみ・ゴワつきといった乾燥によるトラブルをケアし、明るく輝きのあるお肌に導きます。

キャンペーン期間　3月29日(日)まで

数量限定

製品が無くなり次第、期間内でもキャンペーンを終了させて頂きます。

A　60分コース　通常 ¥11,000 ▶ ¥9,900(税込)
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) ＋ ピールオフマスク ＋ お仕上げ

B　90分コース　通常 ¥16,500 ▶ ¥13,200(税込)
＊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) ＋ ピールオフマスク ＋ お仕上げ

C　120分コース　通常 ¥22,000 ▶ ¥16,500(税込)
＊アロマボディ(全身) ＋ 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) ＋ ピールオフマスク ＋ お仕上げ

キャンペーン

世界で最も優れた高周波温熱機器インディバによる
インディバアクティブ
世界中のアスリートから愛されるマシンで、動きやすい身体を手に入れましょう!!

マッサージや鍼の施術では緩める事の難しい筋膜・靭帯・関節等の組織に、深部から温熱を加える事の出来るインディバを使用しながら、関節運動やストレッチ及びマッサージを行うコースです。
緊張や疲労、スポーツや怪我等で、動かしづらくなった身体の柔軟性を高めます。
可動域が広がり、動きやすい身体の状態へ、コンディショニングしていきます。
施術は、以下の3ステップで行います。

①インディバ(温め)＋筋膜・浅い層の筋肉へのアプローチ
②インディバ(温め)＋深部の筋肉・靭帯のストレッチ&関節運動
③インディバ(温め)＋マッサージ

こんな症状でお悩みの方に

- ▶四十肩・五十肩
- ▶膝の曲げ伸ばしが辛い
- ▶腰が回らない
- ▶身体が硬くきしむ
- ▶慢性的な疲労がとれない

キャンペーン期間　3月29日(日)まで

コース
60分コース　¥11,000(税込)　▼¥9,350(税込)
90分コース　¥16,500(税込)　▼¥13,200(税込)

※詳しくはタッチスパ課 スタッフにご相談下さい。

TOUCHSPA
CONDITIONING CARE SALON

パーティ

『3月会』開催のご案内

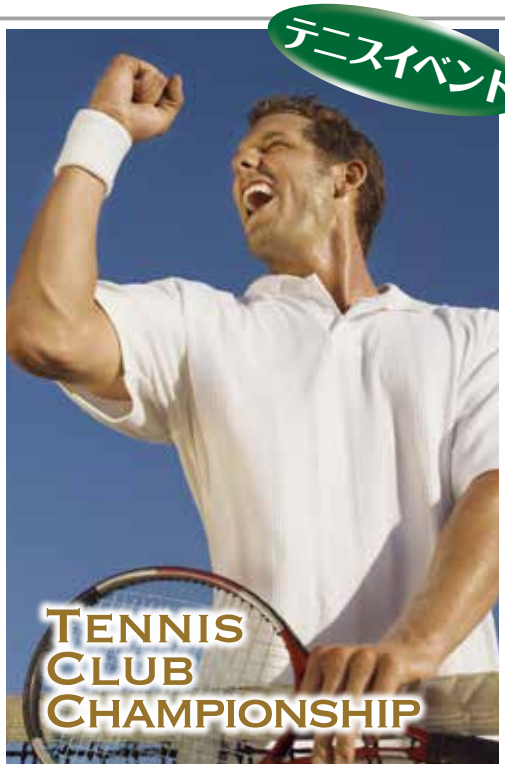
3月生まれのメンバーの皆様を対象に、「3月会」を開催致します。
同じ誕生月のメンバー同士で親睦、交流をこの機会に是非深めて頂きたいと思います。
この会も、回を重ねる毎に、ご好評頂いております。
お一人様でのご参加は勿論、メンバーのご家族、ご友人をお誘い合わせの上、奮ってご参加下さい。

開催日時 3月27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 3月24日(火)

3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。

テニスイベント

第16回 テニス 男子ダブルス クラブチャンピオンシップ



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。

開催日時 3月15日(日)
集　合▼10時30分
試　合▼10時30分～16時
表彰式▼16時30分～17時30分(ラウンジ)
＊雨天中止の場合▼9時30分に決定
予備日 3月20日(祝・金)
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)
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 3月8日(日)
＊リバティヒルクラブメンバーのみご参加頂けます。

※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。

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。

3/1 sporetch® スポレッチ

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。

3/8 お腹お尻シェイプ

初級
すぎた きんや
杉田 欣也
お腹・お尻のトレーニングを集中的に行う、今までありそうでなかった待望のレッスンです。

3/15 HIP HOP

初級
まさき
MASAKI
音楽に合わせて、楽しく踊ります。初めてでも、安心してご参加頂ける、易しいプログラムです。

3/22 カリビアンダンスエクササイズ

初級
たかとり みさこ
高取 美紗子
カリブ海諸国や中南米の国々の音楽に合わせて、楽しく踊って、良い汗をかきましょう!

3/29 シンプルエアロ

初級
ほり しんじ
堀 慎二
これからエアロビクスを始めたい方、大歓迎!
オリジナルステップの堀インストラクターが担当。

大好評!! メンバー様のお声【最新トレーニングマシン】

パワープレート

1,000種類以上の多彩なトレーニングメニューが楽しめます。

◉ともかく、面白い。楽しい。
◉思ったより、操作が簡単!
◉筋肉が緩んで、気持ちが良い。
◉高齢者も、気軽に使えると思った。
◉ストレッチすると、よく身体が伸びる。
◉簡単に、身体をケアする事が出来る。
◉運動の種類も増え、モチベーションも上がった。
◉ペアで出来るので、トレーニングが楽しくなった。
◉使用方法が沢山あり、年齢が高くても利用出来る。
◉振動効果で、トレーニングしている部位を意識しやすい。
◉パワープレートの使用前後では、柔軟性の違いが歴然。
◉テニスをした後のクールダウンに使用したところ、効果的だった。
◉以前から導入をお願いしていたので、使える様になり、とても嬉しい。
◉バイブレーションのお陰で、ストレッチしたい部分が、心地良く伸ばせる。

ハムストリングス&
カーフリラクゼーション
(疲労回復・リラクゼーション)

ヒップアダクション
(内ももの引き締め)

トレッドミル

◉操作が、簡単。
◉画像の景色が、とても綺麗。
◉画面が大きくクリアで、見やすいです。
◉タッチパネルの反応が速く、とても良い。
◉やはり最新機種なので、走りやすくなった。
◉iPad等のツールを持って来なくて、楽になった。
◉画面がグレードアップされて、使いやすく楽しい。
◉映画が観れる様になり、飽きずに走る事が出来る。
◉YouTubeを見ながら、ウォーキング出来て、楽しい。
◉コンテンツが充実してるから、運動と趣味が同時に楽しめる。
◉ネットフリックスが観れる様になり、とても楽しくなりました。
◉アプリを使って、データをスマホで管理出来るのが良い。
◉Bluetooth内臓のイヤホン対応の為、わずらわしくない。
◉訪れた場所が、世界各地の景勝地に登録されており、嬉しくなった。

最新21インチの
ハイビジョン大型
タッチスクリーン!

ウェイトトレーニングマシン

◉マシンのグリップが、握りやすい。
◉以前の機種より、かなり使いやすくなった。
◉チェストプレスが、格段に使いやすくなった。
◉以前のマシンより、重りの調整がしやすくなりました。
◉座面の座り心地が良くなり、安定して運動出来る。
◉新しいマシンに変わったこの機会に、使い始めた。
◉前のマシンより、動きがスムーズで、使いやすい。
◉マシンの色が以前と変わらないので、違和感が無い。
◉下半身を強化するマシンの微調整が、簡単になった。
◉新しいマシンになり、モチベーションが上がりました。
◉1機種で2種目を行っていたが、2機種に分かれて使いやすい。
◉安全性も高まり、より安心してトレーニング出来る様になった。
◉「シーテッド・ロー」は、以前のマシンより効果が出やすい。
◉格段に進化しているので、最初は戸惑ったが、慣れると、
細かい調整が出来て、自分のポジションが決まりやすい。

チェスト・プレス

シーテッド・ロー

ヒップ・アブダクション

ヒップ・アダクション

＊その他、多数のお声を頂戴しております。

＊最新ウェイトトレーニングマシンは、この他にも7機種あります。

LHC Calendar【営業カレンダー】 March 2020

1	日	フラワーショップ 短縮営業日
2	月	コントラクトブリッジ講座（入門 第27期） ラウンジ定休日
3	火	フランス語講座（第4期） 英会話教室（第5期）
4	水	
5	木	フラワーショップ
6	金	
7	土	ソープカービング1DAYレッスン
8	日	フラワーショップ 短縮営業日
9	月	ラウンジ定休日
10	火	英会話教室（第5期）
11	水	コースレッスン120分&ハーフラウンド ソープカービング1DAYレッスン
12	木	フラワーショップ
13	金	書道教室（午前の部 第28期／午後の部 第18期）
14	土	
15	日	テニス男子クラブチャンピオンシップ フラワーショップ　短縮営業日
16	月	コントラクトブリッジ講座（入門 第27期） ラウンジ定休日
17	火	フランス語講座（第4期） 英会話教室（第5期）
18	水	絵手紙教室（第14期）
19	木	フラワーショップ
20	金	短縮営業日
21	土	
22	日	フラワーショップ 短縮営業日
23	月	ラウンジ定休日
24	火	英会話教室（第5期）
25	水	エンジョイゴルフ
26	木	フラワーショップ
27	金	3月会 書道教室（午前の部 第28期／午後の部 第18期）
28	土	
29	日	フラワーショップ 短縮営業日
30	月	休館日
31	火	休館日

2020年3月のラウンジ定休日
3月2日（月）／3月9日（月）／3月16日（月）／3月23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）

クラブインフォメーション 広告募集のご案内

3月16日㈪募集開始！
2020年5月号より（4/25発行）

リバティヒルクラブ会報誌に、広告を掲載しませんか？

掲載サイズ▶ A4判カラー／2ページ（見開き）・1ページ
発　行　日▶ 毎月25日（事情により発行日が変更になる場合がございます。）

＊1回毎の掲載の他に、お得な年間契約もございます。　＊掲載に際しては、当クラブの事前審査がございます。予め、ご了承下さい。
＊料金・掲載方法・入稿方法等の詳細は、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お問い合わせ下さい。

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。次号2020年4月号は、3月25日発行予定です。

クラブインフォメーション　2020年3月号（2020年2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