Club Information

クラブインフォメーション

2013.01

p.02-03　特集
p.04-05　フィットネスプログラム
p.06-08　イベントレポート
p.09　My Favorite
p.10-11　最新情報

今年の抱負

ストレッチ／タイヨガ
クリスマスパーティー2012／秋の紅葉バスツアー／
男子ダブルス クラブチャンピオンシップ他
リハビリが入会のきっかけ(男性会員様)
ニューイヤーパーティー2013他

Feature

特集

今年の抱負

あけましておめでとうございます。
本年もリバティヒルクラブをご愛顧頂きます様、お願い申し上げます。
今回の特集は、スタッフより今年の抱負を掲載させて頂きます。メンバーの皆様に、より充実したクラブライフをご提供出来るよう、スタッフ一同、新しい気持ちで、新年をスタート致します。

二〇一三年の抱負　前進

支配人代行
佐野　歩

２０１３年、テーマは「前進」です。
一歩一歩「前進」して行くようにと付けられた、自身の名前の由来通り、着実に歩みを進めて参ります。
常に前向きに、新しい事にチャレンジをしていく、そんな気持ちで２０１３年は頑張ります！
その一つとして、今年は様々な分野のカルチャースクールやイベントを充実致します。
カルチャースクールは、「フランス語講座」「コントラクトブリッジ」に加え、ご要望の多い「韓国語講座」や「中国語教室」、また健康に関するセミナー等を開催していきたいと考えております。
イベントにおきましても、新たな観光ツアーやスポーツ観戦、ゴルフコンペ等を増やして参ります。
イベントやカルチャースクールを通じて、メンバー様同士の交流の輪を広げて頂き、充実した楽しいクラブライフを送って頂けるよう、努力致します。
「リバティヒルクラブに入って本当に良かった！」と皆様に思って頂ける事が、私たちスタッフの願いです。
メンバーの皆様のご要望に、出来る限りお応えしたいと思います。
是非、お声をお聞かせ下さいますようお願い申し上げます。
本年もリバティヒルクラブを宜しくお願い致します。

クラブライフプランナー

リーダー　村谷　豊和

メンバーの皆様がより一層、快適にクラブライフを楽しんで頂けるよう色々な場面、様々な場所に顔を出し、皆様の一躍に立てますよう、動いて、動いて、動き回ります。館内で見掛けましたら、いつでも、どこでも、気軽にお声掛け下さい。

カスタマーサービス

リーダー　関根　渉

新年会からスタートする２０１３年もたくさんのイベントがございます。仲の良いお友達を誘って、どんどんお申し込み下さい。また、エントランスでの販売会も多数展開して参ります。

「これをキープしておいて！」そんなお声をたくさんいただけると幸いです。かゆいところに手が届く。ちょっとした気遣いが心に残る。そんなフロントにならなくては、と心を引き締めて参ります。

２０１３年も、皆様とお会いする事を楽しみにしております。

スポーツフィットネス

リーダー　齋藤　圭

本年は、スタジオプログラムのリニューアルを図り、皆様がより快適で、毎日が楽しくなるようなプログラムを提案して参ります。充実したスポーツライフをお楽しみ頂ける様、取り組んで参ります。

タッチスパ

マネージャー　向野　裕子

２０１３年のタッチスパでは、新年1月3日㈭～14日㈪の12日間、２Fタッチスパカウンターにて、お得な福袋を販売致します。

また今後は、メニューリニューアルとして、新コースの導入やコースの改定等を予定しております。今まで以上に、メンバーの皆様がご利用し易い、充実したメニューの提供を目指して参ります。

ラウンジ フィガロ

入部　圭介

昨年は沢山の方の御利用、誠に有難うございました。本年は、テイクアウトメニューやパーティーメニューの充実等、これまで以上により良いサービスをスタッフ一同心掛けて参ります。本年も変わらぬご愛用のほど、宜しくお願い致します。

テニス

山下　任美

本年より、テニスの責任者となりました。テニスのイベントについても、皆様のご意見を参考にさせて頂き、新しい企画を展開していきたいと思います。

それぞれのレベルに合わせて、楽しんで頂けるよう、取り組んで参ります。

皆様のお力添え、何卒、宜しくお願い致します。

ゴルフ

金澤　和枝

松井　敏弘

錦織　立欣

小高　猛

昨年より新しいコーチが3名加わりました。「飛距離アップ」「フォーム改善」、初心者から上級者まであらゆるレベルに対応致します。

指導経験豊富なコーチ陣が皆様のお役に立てるよう、取り組んで参ります。（佐野　歩）

＊

昨年の出会いの全てに感謝しています。ゴルフの楽しみ方は様々です。お一人お一人に合った練習法や、課題の解決法をご提供出来ればと思います。今年も一緒にゴルフを楽しみましょう。（金澤和枝）

リバティヒルバケーション

岩崎　治幸

２０１３年はクルーズ祭りです。

１３万８千トンの「ボイジャーオブザシーズ」やワンランク上のクルーズが楽しめる「サン・プリンセス」等が東京や横浜から出入港するコースが目白押し。今年はクルーズがお勧めです！

もちろん、クルーズだけでなく、国内外のご旅行に関して、お気軽にご相談下さい。

フィットネスプログラムを毎号2つご紹介している「フィットネスプログラム紹介」。
今回は、月曜日・火曜日に開講されている2つの初級プログラムです。

ROGRAM VOL.13

初級 ストレッチ

月 10:30～11:30 DO-JO 60分 強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆

一週間のスタートを、このレッスンで始めるという参加者も多い人気ぶり。

インストラクター 高田 朝美

●ADI認定インストラクター ●指導歴26年

高田インストラクターへ質問① どんなクラス?

座位を中心にしっかりと伸ばしてほぐしていくクラスです。後半は立位でバランスや股関節のスロートレーニング。その他にタオルを使用し身体の奥にアプローチしたストレッチを行っていきます。

高田インストラクターへ質問② どんな効果があるの?

伸ばしたい部位に作用する筋肉を意識して、呼吸法を行っていく事によって、可動域を広げていきます。少し力のいるストレッチですが、身体の深部にもアプローチしていくので、深層筋の強化やバランス感覚も向上します。
自分の体と対話するように進めていくので“気づき”もあります。

こんな方にオススメ!

- 肩こり、腰痛のある方
- 久しぶりに運動される方
- 体の筋バランスを整えたい方
- パフォーマンスを向上したい方

レッスン参加者の声

- 週の始まりの月曜日に、ベテランの高田先生のストレッチを受けて、一週間、気持ち良く身体を動かす事が出来ます。丁寧なご指導は、とても分かりやすく、60分が、あっという間に過ぎてしまいます。
- 参加して何年にもなります。以前辛かった腰痛も改善され、忙しい一週間の中でも外せない大切な時間です。レッスンの中心となるインナーマッスルを鍛える運動のお陰で、自分の身体の軸が分かる様になりました。高田先生、有難うございます。
- 日頃の生活では伸ばし切れない筋肉のトレーニングとストレッチを行うので、レッスン後は身体の調子がとても良いですね。また、以前に比べ、体力が一段アップしているように感じます。
- 内容が盛り沢山。一つ一つが適度な強さで、ストレッチのみならずトレーニングも組み合わされて効果的。60分が短く感じられ、レッスン後は「さぁ、一週間頑張るぞ!!」と充実感を得る事が出来ます。
- インナーマッスルを鍛えられるので、時間一杯頑張って参加しています。とても良いクラスですよ。

FITNESS PR

初級 タイヨガ

月	20:00～21:00	60分
火	14:45～15:30	45分

DO-JO

強度 ★★☆☆☆
難易度 ★★☆☆☆

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
- SHCC-THAILAND（サイアムヘルスカルチャーセンター）公認ベーシックトレーナー
- タイ文部省認定「プッサパー・タイ古式マッサージスクール」卒業
- 日本こどもフィットネス協会アドバイザー
- 全国こ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

独特の衣装をまとう今井インストラクター。
モットーは、「無理をせず、自分のペースで」。

今井トレーナーへ質問① どんなクラス？

ゆっくりした動きと、ポーズで、レッスンを進めます。通常のヨガほど難しくありませんので、気軽にご参加下さい。

今井トレーナーへ質問② どんな効果があるの？

タイヨガ（ルーシーダットン）は、『仙人体操』とも呼ばれています。足腰を丈夫にし、体のバランスを整え、『心』も『体』も楽な状態に導きます。自身で凝りや、歪みを矯正する事で、関節を柔らかくし、リンパの流れと血行を良くします。

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
- 膝、腰等にトラブルを抱えている方
- 筋力、柔軟性を付けたい方
- 姿勢を良くしたい方
- 長寿をまっとうしたい方

レッスン参加者の声

- いつ参加しても今井先生の楽しく穏やかな雰囲気に癒されます。また、タイヨガのそれぞれのポーズが何に効くかもお話して下さるので、意識を集中する事が出来ます。
- スポーツ経験ゼロの私が、入会して以来５年間、細々ながら続けてきたのはタイヨガのみ。このクラスが、良い「加減」である事、雰囲気がとても良い事、そして、今井先生はじめ、皆様に上手になったと褒めて頂ける事によると思います。タイに修行旅行をした事も良き思い出です。
- 参加して、もう4～5年になります。はじめは片脚バランスが難しく、60分が長く感じられましたが、少しずつ筋力アップして、今ではブレないで動きがとれるようになり、“継続は力なり”を実感しています。今井先生の『無理をせず、自分のペースで』に共感！
- 何年もレッスンに参加していますが、最近、特に効果を実感しています。
- 肩こりが解消し、姿勢が良くなりました。時には、楽しい話題でリラックスさせてくれるレッスン。週に一度の癒しの時間です。

My Favorite
～私のお気に入り～

第70回

リハビリが入会のきっかけ

男性会員様

――リバティヒルクラブにご入会されたきっかけは？

元々、運動はあまり好きな方ではなく、スポーツクラブに通おうとは、全く考えていませんでした。

ところが、昨年、太腿に痛みが走り、通院する事になりました。幸い、治療により痛みは無くなりましたが、長期間、脚を動かさなかったので、筋力が衰え、脚の別の部位が痛くなってしまいました。これには、愕然となりましたね。

そういった中、リハビリの為に、スポーツクラブへ通う事を検討しました。3件ほど問合せをした中で、リバティヒルクラブだけが、前向きに答えてくれた事が、入会のきっかけです。

――ご入会されていかがですか？

入会後、パーソナルトレーナーの山本十史彦さんによるストレッチとトレーニングのお陰で、脚の痛みが1カ月でなくなりました。あれほど苦しんでいたので、これには驚きましたね。今では、山本トレーナーと1カ月ごとに、トレーニング内容を変えて、ダイエットに挑戦しています。

入会当初に比べ、体重を13kgも落とすことが出来ました。服もXLからMになり、以前のスーツがダボダボになって、買い替えたりもしました。

また、好きなお酒に関しても、少々飲んでも、太らなくなりましたね。そういう意味でも、ダイエットに成功したと思っています。

――LHCのお勧めは、どのような点でしょうか？

リバティヒルクラブには、知識や経験の豊富なパーソナルトレーナーが大勢います。彼らに相談しながら、慢性的な腰痛・膝痛等のリハビリを行い、健康を取り戻す事も一つの方法だと思います。

パーソナルトレーニングの利点は、一人一人に適したカリキュラムを組んでもらえる点と、正しいトレーニングの仕方が学べる点ですね。是非、他の方にもお勧めしたいですね。

――今後、何にチャレンジしたい事は、何でしょうか。

ダイエットの目標は、達成しつつあるので、次は、マラソンに挑戦したいですね。以前は、長い距離を走る事はなかったのですが、今では5㎞走れるようになりました。先々は、10㎞マラソンやハーフにも挑戦したいと思っています。

リバティヒルクラブへ通う事が、歯を磨いたり、お風呂に入る事と同じように、日常生活の一部になっているとおっしゃる男性会員様。マラソンにも挑戦して頂き、私もご一緒してみたいと思います。

（インタビュー：CLP課　岩井　憲政）

6年連続全国大会出場、TVでも話題沸騰中

深沢高校和太鼓部OB

平成9年に有志を募り、文化祭開祭式のアトラクションで和太鼓の演奏を行う。その後トントン拍子で同好会として発足。翌平成10年部活動に昇格し現在に至る。今では、**年間70回を越える演奏**(老人ホーム、養護施設の慰問、和太鼓公開講座の実施、中学校訪問授業、地域内外のイベント演奏他)を行い、現役生徒、卒業生、顧問で協力し、保護者や関係者の協力の中、少しでも依頼者のニーズにお応えするべく演奏活動を展開している。

東京都代表として**6年連続全国大会**に出場(H14～H19)し、H18には**国立劇場優秀校公演**のオープニング演奏で念願の初舞台。そしてH20、3月には中国政府からの要請で、**日中青少年友好交流使節**として北京に招待され好評を博した。

一昨年より**成田太鼓まつり**での演奏機会も頂き、活動の幅も広がっている。

2013.01.12[Sat]

鏡割り
熊野神社おみくじ
フリードリンク

開場11:30 開演12:00 終演14:00

定員50名／着席式ビュッフェ(全席自由)／お一人様¥6,300(税込)

*ドレスコード：カジュアル　*小人(3歳～16歳)も同料金です。

*申込締切日:2013年1月10日(木)　*キャンセル料:3日前～前日=50%、当日=100%

*お支払いは、開催前日までにお願い致します。　*3歳未満の幼児のご同伴はご遠慮下さい。

アミノフライト好評販売中!!

プロアスリートから、美を追求する女性、
健康を追求するシニアの方々まで。

ご購入・お問い合わせは、お気軽に2Fジムカウンターまで

毎週日曜日の特別プログラム 〉SUNDAY'S SPECIAL STUDIO 10:20~11:20

1/6(日)	ボール&ストレッチ	講師 杉田 欣也	ギムニックボールを使って、普段使わない筋肉を刺激し、身体をほぐしながらシェイプしましょう。(初級)
1/13(日)	コアボクササイズ	講師 内田 英利	ボクシングのエッセンスをふんだんに取り入れた有酸素運動と、左右差のバランスを整えるコアトレーニングです。楽しい音楽に合わせて、パンチ・フットワークで脂肪をノックアウトしましょう。(初中級)
1/20(日)	バレエストレッチ	講師 火宮 樹里	バレエの動きを基本に、気持ち良く身体をストレッチするクラスです。(初級)
1/27(日)	ファンエアロ LHCオリジナルバージョン	講師 金子 健	様々なステップを取り入れながら、楽しく身体を動かします。リズムに合わせて、心も身体も弾けましょう。今回は、リバティヒルクラブオリジナルバージョン。(初中級)

LHC Calendar　January 2013

1	火	休館日
2	水	休館日
3	木	★特別短縮営業日
4	金	★特別短縮営業日
5	土	
6	日	短縮営業日
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	金澤コーチ ゴルフコース レッスン会
12	土	ニューイヤーパーティー2013
13	日	短縮営業日
14	月	短縮営業日
15	火	
16	水	
17	木	
18	金	金澤コーチ ゴルフコース レッスン会
19	土	
20	日	短縮営業日
21	月	
22	火	
23	水	
24	木	
25	金	金澤コーチ ゴルフコース レッスン会
26	土	
27	日	善プロ ゴルフプライベートレッスン 短縮営業日
28	月	
29	火	善プロ ゴルフプライベートレッスン
30	水	
31	木	休館日

短縮営業日：日曜･祝日　10:00~20:00／ラウンジ フィガロ クローズ22:00
特別短縮営業日：　10:00~18:00／ラウンジ フィガロ クローズ19:00

新春タッチスパ福袋2013

特別なセット内容をスペシャルプライスにてご用意致しました。数に限りがございますので、是非、お早めにお買い求め下さいませ。
期間▶2013年1月3日(木)~1月14日(月)
2012年12月22日(土)より事前予約承り中(2Fタッチスパカウンターまで)

クラブインフォメーションは、毎月25日発行予定。本年もご愛読宜しくお願い申し上げます。
次号2013年2月号は、1月25日発行予定です。

クラブインフォメーション　2013年1月号(2012年12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　http://www.libertyhill.co.jp