

# Club Information

クラブインフォメーション

2013.02



p.02-03 特集

p.04-05 フィットネスプログラム

p.06-07 イベントレポート

p.08 My Favorite

p.09-11 最新情報

## 今こそ!! フランス語講座

アロマ&リラックス/LHC体操

ニューイヤーパーティー2013

女性会員様

フラワーショップ/アンチエイジングフェイシャル

ファンクショナル・トレーニング体験会 他

# 今こそ!! フランス語講座

毎週月曜日の午後2時〜4時の2時間、ラウンジのスイートルームで開催されている『フランス語講座』。講師を務める、デュラン・ニコラ先生に、『フランス語講座』の魅力を中心に、お話を伺いました。

また、参加者の方々の声も掲載させて頂きました。フランスは、日本でも映画や絵画、ファッション等で関心の高い国の一つ。この機会に、海外旅行だけでなく、様々なシーンにも、役立つ『フランス語講座』に取り組みたいかがでしょうか。

——初めに日本との出会いについてお聞かせ下さい。

出身は南フランスのマルセイユです。小さい頃から漫画を通じて、日本に興味があり、プロバンス大学で語学を専攻し、日本語や英語を勉強をしました。

卒業後、ワーキングホリデービザを利用して、日本で一年間暮らし、フランス語の教師を始めました。10年が経った今も、大好きな日本で、楽しく仕事を続けています。

——フランス語講座は、どんな内容ですか？

講座では、文法や発音から始めて、フランスの文化も学びます。まず、参加者に自分の一週間を話してもらいます。簡単な会話で全く構いませんが、フランス語で話す練習は欠かせません。

次に、教科書のレッスンをを行います。休憩時間は、フランスについての様々な会話をします。

——この講座の魅力は何でしょうか？

スイートルームでのリラックスした雰囲気の中で、フランスの言葉や文化を楽しく学べる点でしょうか。学生時代と違い、テストに追われる事なく、自分のペースで言葉を覚える事が出来ます。旅行先で少しでも話せるようになると楽しさが増しますよ。

——初心者でも受講出来ますか？

現在の講座は2年以上続いていますので、残念ながら、全くの



まずは、参加者の話をじっくりと聞き、補足説明をしていくデュラン・ニコラ先生。



旅行もぐっと楽しいものに。  
デュラン・ニコラ先生の出身地マルセイユ。



日常の出来事など、楽しい会話を通じて、少しずつフランス語が上達します。  
J'étudie toute ma vie.

## 参・加・者・の・声

ここ4・5年、毎年秋にワインの勉強の為、フランスへ出掛けています。フランス語で、レストランのメニューを読んだり、道を尋ねたりする事が出来ればと思い、本講座に参加しています。少人数で、どんな質問にも答えて下さるニコラ先生と、楽しく会話が出来て、少しずつですが、進歩を実感出来るようになりました。

アットホームで、コーヒーブレイクタイムに手作りのお菓子やお土産を持ち寄り、和気あいあいと語り合っています。授業では、最初に、各自がどんな過ごし方をしたか、フランス語で話をします。日常会話を習得するには、テキストだけでは、学ばませんので、とても役立ちます。今からフランスやフランス語圏への旅行が楽しみです。

いつも楽しくレッスンを受けています。学生の頃からフランス語に触れてきましたが、この講座を通じて、フランスとフランス語について、一層興味を持つようになりました。これからも、細く長く、勉強を続けていきたいと思っています。

### フランス語講座について

支配人代行 佐野 歩

—この講座を是非受講して頂きたい方は？—  
フランスが好きなた方には是非お勧めしたいですね。頻繁にフランス語圏の国を旅行する方々をはじめ、ワインや料理に関心のある方、フランスの関連のお仕事をされている方も大歓迎です。

今後、『初心者向け1日体験講座』の開催を予定しております。  
また、現在の講座に加え、初めてフランス語に触れる方々を対象とした、クラスの新設も行いたいと思います。  
デュラン・ニコラ先生の明るく楽しいレッスンを、是非、多くのメンバーの皆様にご体験頂きたいと思っております。  
라운ジのスイートルームで、フランス語を通じて、ゆったりと楽しい時間をお過ごしになってみてはいかがでしょうか？

初心者の方には、少々難しいと思います。ただし、フランス語の経験のある方なら、受講出来ます。今後、新しい講座を開けば、フランス語が全く話せない方でも参加出来ます。  
—上達する秘訣は何でしょうか？—  
まず、家で復習する事です。クラスで取ったノートをきちんと読み返せば、随分違います。また、時間がある時に、ビデオやインターネットを利用して、フランスの映像を観る事です。フランス語を沢山聞けば耳が慣れますし、よく使う言葉や表現が簡単に頭に浮かびます。

—どのくらいの期間で、話せるようになりますか？—  
個人差はありますが、半年間フランス語の勉強を続ければ、簡単な自己紹介や会話が出来ようになります。ただ、週2時間のレッスンの場合、日常会話が出来るまで一年は必要です。  
—日常生活でも役立つ具体例を教えてください。—  
例えば、フレンチレストランでのお食事や、ワイン選びが挙げられます。フランス語の字が読めるだけでお料理が分かってきます。ワイン選びもぐっと楽しいものになりますね。また、フランス語圏の国での旅行の時も、迷う事が少なくなります。

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、土曜日・日曜日に開講されている2つの初級プログラムです。

# PROGRAM VOL.14

## 初級 LHC体操

日 12:55~13:25

STUDIO

30分

強度 ★★★★★

難易度 ★★★★★



リパティヒルクラブオリジナルの体操で、楽しく身体を動かしましょう。

インストラクター 杉本 咲 他

### 杉本インストラクターへ質問① どんなクラス?

簡単に言えば、コアを意識したバランス体操です。  
“身体のバランスを取る”為に、必要な部分(クラス内では主に体幹)を意識して、身体を動かします。  
どなたでもお気軽に参加出来るクラスです。

### 杉本インストラクターへ質問② どんな効果があるの?

立位でのバランストレーニングを通じて、日常生活でも何気なく使われる部分を意識して鍛えます。  
レッスンの後半には、身体もほぐれて、身体の安定感とリセットされた感覚が味わえます。

### ☀こんな方にオススメ!

☀ バランス感覚を養いたい方    ☀ トレーニングのウォーミングアップとして身体をほぐしたい方

### レッスン参加者の声

- プログラムがよく出来ていて、肩や腹筋を鍛えられ、楽しく続けています。今後も継続して欲しいレッスンです。
- LHC体操は、30分という短時間ですが、とても充実しているクラスです。バランス腹筋、呼吸法と大切な部分を丁寧に教えて頂きます。爽やかに優しい杉本インストラクターのクラスに参加する事が、楽しみのひとときで、私も若返る気がします。
- 毎回、「今日はこれを重点的に…」とテーマを提供して下さる、素晴らしいクラスです。ジムニックボールを使っの体幹トレーニングや身体のゆるめ方等、毎回楽しみに参加しています。



# FITNESS PR

初級

## アロマ&リラックス

土

12:45~13:30

DO-JO

45分

強度



難易度



タッチスパでも使われている、アロマオイルは、リラックス効果抜群。



土曜日のお昼という、まさにリラックスタイムにぴったりのレッスン。人気も高く、参加者も多い。

インストラクター  
齋藤 圭 他

### 齋藤インストラクターへ質問① どんなクラス？

タッチスパのアロママッサージで使用されている厳選されたアロマオイルを、専用のディフューザーを使用して炊きます。リラックスした空間の中でストレッチをするクラスです。お昼のクラスなので、ストレッチの途中に昼寝の時間を設けており、リフレッシュする効果もあります。是非、一度、ご体験下さい。どなたでもお気軽にご参加頂けます。

### 齋藤インストラクターへ質問② どんな効果があるの？

ストレッチにより、柔軟性が高まります。また、アロマによるリラックス効能が期待出来ます。

### ☀️こんな方にオススメ！

☀️運動初心者の方    ☀️柔軟性を高めたい方    ☀️リラックスしたい方    ☀️運動を習慣化したい方

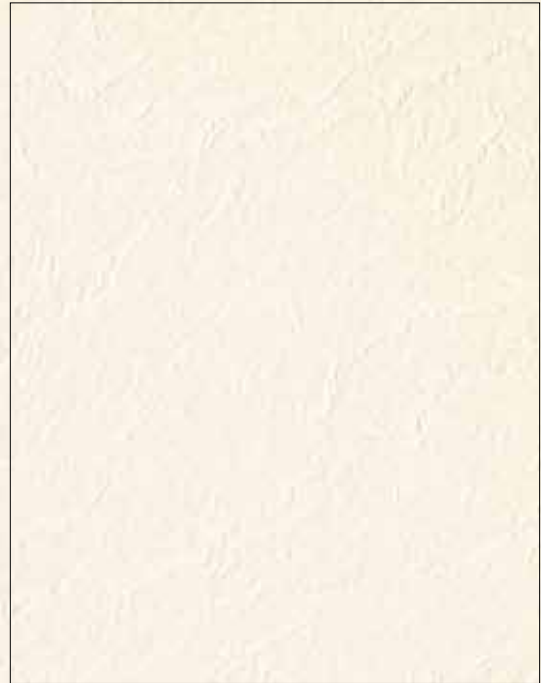
### レッスン参加者の声

- アロマの香りに癒されながら、ゆっくりしたペースでストレッチを行うので、心身共にリラックス出来ます。
- ストレッチは、筋肉・関節・血管にも良いですね。また、アロマによって、呼吸がゆっくりになり、良い事づくめです。
- 一週間のストレスや運動の疲れを調整出来ます。そして、翌週、元気にスタート出来ます。
- 良い香りを楽しみながら、ストレッチが出来ます。足腰を伸ばした後は壮快で、参加して良かったと思います。
- 普段、意識しないところまで、気持ち良く、伸ばせるレッスンです。
- いつもリラックスしながら、身体を思いっきり伸ばす事が出来て、気持ち良いです。可能な限り、参加したいクラスです。
- アロマの良い香りの中、身体のストレッチだけでなく、呼吸法をしっかり教えて頂き、とてもリラックス出来るひとときです。一週間の疲れがとれますよ。
- スローなリズムなので、ゆったりした気分になります。アロマの良い香りも魅力の一つです。

# My Favorite

～私のお気に入り～

## 第71回：女性会員様



昨年から開講された、「ベリーダンス」にも積極的に参加。

楽しいお話の尽きない女性会員様。

——リバティヒルクラブにご入会されたきっかけは？

娘が10年ほど前から入会しており、ラウンジでのお食事と、バレエの体験をさせて頂いた事がきっかけです。

以前から自宅の周辺を中心に、スポーツクラブを探しており、複数の施設を見学・体験しました。その中で、リバティヒルクラブが、とても清潔で、スタッフの方々にも好感が持てた点が、入会の決め手になりました。

——LHCではどの様に過ごされていますか？

週に約3回のペースでクラブを利用しています。特に、金曜日は時間に余裕があるので、多い時で1日3～4つのプログラムに参加する事もあります。

ここ最近では、ボディメトリクスでストレッチをしてから、バレエやベリーダンスにも参加しています。この組み合わせは、私にとって、とても効果的だという事が分かりました。

また、様々なイベントにも参加するようになりました。春と秋のバスツアーでは、参加されたメンバーの方々と親しくなれました。

そして、今年の「アニバーサリーパーティー」は、ダンス中心のイベントで、とても興奮しました！今後、こうしたダンスパーティーの機会を増やして欲しいですね。先日の「ニューイヤーパーティー」の和太鼓演奏も大迫力で、とても感動しました。

このようなイベントに参加する事で、リバティヒルクラブの一員であるという事を改めて認識しています。

——今後の目標は？

入会してからプールを利用した事がほとんどないので、これから泳ぐ事から始め、様々なアクアプログラムにも参加したいと考えています。

ただ、キツイ事はあまり得意ではないので、常に自分が楽しいと感じられる事を中心に、継続していきたいと思っています。



昨年秋の紅葉バスツアーでは、私も同行させて頂きました。ダンスパーティーについても、多くの参加者の方々からお声を頂戴しており、嬉しい限りです。参考にさせて頂き、今後も多彩なイベントを企画し、楽しんで頂けるよう努めて参ります。

(インタビュー：CLP課 藤田 景)

# 会員ご紹介キャンペーン

ご紹介によりご入会された際、  
メンバー様への素敵なプレゼントをご用意致しました。



3つの中から、ご希望のリバティヒルクラブ  
オリジナルグッズ1つをお選び頂けます。



LHCオリジナル  
タンブラー2本セット

容量300ml

\*デザインは、数種類からお選び頂けます。

非売品



LHCオリジナル  
スポーツタオル2枚セット

カラー：ネイビー・ピンク

非売品



LHCオリジナル  
トートバッグ

サイズ：大、素材：綿

非売品

## ファンクショナル・トレーニング プログラム体験会

「ファンクショナル・トレーニングって何?」という方にも、ご参加頂ける体験会を開催致します。  
実際にファンクショナル・トレーニング用のマットを使用して、その効果を実感して頂きます。



■日 時 2013年2月11日(月・祝) 15:30~17:00(90分)

■定 員 10名 ■会 場 DO-JO ※お問い合わせ・お申し込みは、2Fジムカウンターまで。

# Flower Shop

フラワーショップが新しくなりました。

**販売曜日** 金曜日・日曜日

**販売担当** 蓮井 志麻(はすい しま)

1月11日より、新しくなったフラワーショップ。

新たにフラワー担当となった、蓮井志麻氏に意気込みをお聞きしました。



—お花との出会いを教えてください。

大学時代にアルバイトをしていたレストランで活け込みに来ていたお花屋さんを見て、「花屋になる！」と決意しました。卒業後、ディスプレイ中心の花屋に入社し、下積みをする事5年。その後、2つの花屋を経て現在に至ります。

—お花の販売でこれまで大切にしてきた点は何でしょうか。

季節を感じさせる色や香り、それぞれの顔の美しさ、また、枯れていく様も美しく、2年以上も飽きずに関わってきました。

花は、人と人を結び付け、とても素敵な気持ちになります。そんな目に見えない繋がりを大切にしていきたいと思っています。

—今回の出店で展開していきたい点は何でしょうか。

ご自宅用のお花だけでなく、ギフトとしてもご利用して頂けたらと思っています。アレンジ、花束等のご注文も承りますので、お気軽にご利用下さい。

—お店のPRポイントをお聞かせ下さい。

変わった花や、新種を見つけると、ついつい仕入れたくなってしまいます。そういった珍しい花や鮮やかな花を織り交ぜて、楽しい雰囲気演出していきたいと思っています。

—これからの季節におすすめのお花は？

これからは、外の寒さを忘れるような柔らかく、色とりどりの草花が並びます。ひと味違う色合いのランキユラス、チューリップ等をお楽しみ下さい。

—最後に一言。

現在は、金曜日と日曜日だけの開店ですが、先々は、営業日を増やしていきたいと思えます。お花を通じて、皆様が少しでもホッとさせて頂いたら嬉しいと思います。ご利用頂きますようお願い致します。



PROFESSIONAL FACIAL

# アンチエイジング

## “あなたの肌年齢はいくつですか？”

実際の年齢と、目に見える肌年齢は必ずしも一致するものではありません。

肌年齢に合わせて段階的にケアをするアンチエイジングコースは、美容整形外科でのヒアルロン酸やコラーゲンの皮下注射による即効性と持続性の高さに着目し、ソティスの技術の全てを注ぎ込み開発、特許\*を取得した革新的なエイジングケアプログラムです。

\*フランスにて取得

### A

キャンペーン  
限定コース

クレンジング・角質ケア・深部洗浄・マッサージ・パック・整肌

60分 ¥9,450(税込)

### B

クレンジング・プロフェッショナル角質ケア・トリプルエイジングマッサージ・リフトアップパック・整肌

90分 ¥16,800(税込) ▶ ¥12,600(税込)

週1回のお手入れを3~4回続けて頂くと、より高い効果をご実感頂けます。

コースをご利用頂いた方全員に

# 1

美肌補助ドリンク  
「ヒアルロゼ」  
1本を  
プレゼント!!



# 2

施術後に  
「コラーゲン  
フェイシャルティナー」  
をサービス!!



キャンペーン開始 2013年1月10日(木)~2月26日(火)

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

2  
3

## 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)

2  
10

## アルゼンチンタンゴ

講師  
間々田佳子

タンゴの音楽に合わせて踊り、しっかりした体幹とバランス感覚を鍛えます。シェイプアップにもおすすめのダンスです。また、歩き方や姿勢も良くなります。(初中級)

2  
17

## 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)

2  
24

## ファンエアロ

講師  
桜井 聡子

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。(初中級)

1	金	フラワーショップ	16	土	
2	土		17	日	フラワーショップ 短縮営業日
3	日	フラワーショップ 短縮営業日	18	月	
4	月		19	火	
5	火		20	水	
6	水		21	木	
7	木		22	金	金澤コーチ ゴルフコースレッスン会 フラワーショップ
8	金	金澤コーチ ゴルフコースレッスン会 フラワーショップ	23	土	
9	土		24	日	善プロ ゴルフプライベートレッスン フラワーショップ 短縮営業日
10	日	フラワーショップ 短縮営業日	25	月	
11	月	ファンクショナル・トレーニング体験会 短縮営業日	26	火	善プロ ゴルフプライベートレッスン
12	火		27	水	休館日
13	水		28	木	休館日
14	木				
15	金	金澤コーチ ゴルフコースレッスン会 フラワーショップ			

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

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。次号2013年3月号は、2月25日発行予定です。  
次号は、カルチャークラスの『コントラクトブリッジ』を特集予定です。