

# Club Information

クラブインフォメーション

2013.03



p.02-04 特集

p.05 My Favorite

p.06-07 フィットネスプログラム

p.08 イベントレポート

p.09-11 最新情報

## コントラクトブリッジ講座

会員様ご夫妻

ファットバーン／ソフトエアロ

港七福神ツアー

第8回オープンデイフェスティバル

We Love !! “THE BEATLES”

牡蠣食べ放題&ドリンク飲み放題プラン 他

推理を働かせて、脳を活性化!!

# コントラクトブリッジ講座

世界で最も知的でエキサイティングなカードゲームと言われる「コントラクトブリッジ」。欧州では、サッカーと同じくらいポピュラーで、世界に約1億人もの愛好家があります。近年、国内でも注目を集め、カルチャースクールや大学等でも、講座の一つとして、取り上げられています。当クラブでは、入門クラスと初級クラスを毎週木曜日に開講しています。今回の特集では、講師の坂本みどり先生に、コントラクトブリッジの魅力についてお話を伺いました。

——コントラクトブリッジとは、どのようなゲームでしょうか？

ヨーロッパやアメリカ等では、小学生の頃から親しまれているカードゲームで、**単にブリッジと略す事もあります**。海外の推理小説等では、度々登場するポピュラーなカードゲームとして知られています。

最低4人からゲームをする事が出来ませんが、個人競技ではなく、向かい合った2人がペアとなって競います。

52枚のカードを1人が13枚ずつ持ち、自分が何を持っているか(♠♥♦♣の枚数等)を一定のルールに従って、パートナーに伝え、また、パートナーのカードの内容を考えるとというゲームです。

——コントラクトブリッジの魅力とは何でしょうか？

パートナーのカードを推理し、敵となる相手のカードを考える推理が最大の魅力でしょうか。ピタリと自分の考え通りだった時



世界三大カードゲームの一つ、コントラクトブリッジ。  
アーサー・コナン・ドイルの推理小説「シャーロック・ホームズ」シリーズや、セシル・スコット・フォレスターの海洋小説「ホーンブローワー」シリーズにもそのシーンが描かれている。





参加者一人一人に合わせて的確な指導をされる坂本みどり先生(右奥)と入門クラスの皆様。

コントラクトブリッジ講師  
坂本みどり

1978年にバンコクにてブリッジを始める。

以降、30年余り、レディースの日本代表として、極東選手権をはじめ、海外の試合にも多数出場。

日本コントラクトブリッジ連盟の普及部長を昨年まで務める。

横浜市を中心に、初心者教室やブリッジクラブを開催する等、カードゲームの普及活動に努めている。

は、とても気分が高揚しますね。ゲーム終了後、参加者の皆様とワイワイ、ガヤガヤお話ししながら、ゲームを振り返る一時も楽しい時間です。

また、4人と1組のカードで、いつでもどこでも楽しめる手軽さも大きな魅力です。そして、ゲームを通じて、交流の輪が広がっていく点も人気の秘密です。

未経験者でも参加出来ますか？

もちろん、参加出来ます。4月から新たに受講者を募りますので、ご興味を持たれた方は、是非、ご見学・ご参加をお待ちしております。

どのくらいの期間で楽しめるようになりますか？

週1回のペースで3ヶ月程続ければ、基本的なルールを覚える事が出来ます。そこからは、ゲームをしながら、応用を学んでいきます。覚えてたでも楽しめますし、それぞれの段階に応じた、楽しみ方が出来るのもコントラクトブリッジの特徴です。

まさに脳トレにぴったりですね。

その通りです。指先と頭をフルに使うので、**若返りの効果も多いに期待出来ます**。そして、今や、世界130カ国以上で、1億人以上の愛好家があります。ポーカールームやシン・ラミーと並ぶ三大カードゲームの一つなので、海外旅行でも、交流のきっかけになる事、間違いなし!!

(次頁に参加者のお声を掲載しております。是非、ご覧下さい。)

### 特集

# コントラクトブリッジ講座



真剣な雰囲気と寛ぎの時間が交錯する、知的で楽しいコントラクトブリッジ講座。

### コントラクトブリッジ講座

- 入門クラス 毎週木曜日 11:30~13:30
- 初級クラス 毎週木曜日 14:30~17:00

#### 入門クラス 参加者様

昨年の夏からクラブの入会をきっかけに、親の介護の為に中断していたブリッジを再開しました。すっかり錆びてしまった頭で、最初は悪戦苦闘していましたが、少しずつ思い出し、また、新たに学びながら、楽しく充実した時間を過ごしています。

#### 入門クラス 参加者様

講師の坂本先生は、日本を代表して世界選手権に出場される優秀な先生です。

ブリッジを頭の体操のつもりで参加しましたが、二歩前進・一歩後退を繰り返し、なかなか前に進まず、毎回、坂本先生の叱咤激励を受けています。

2人1組で行うブリッジは、常にパートナーを思いやる気持ちを持って対戦するので、仲間意識が強くなります。

教室の雰囲気も良く、終了後も坂本先生を囲み、お食事とおしゃべりをする等、楽しい一時を過ごしています。

認知症予防の為、毎週真面目に通っています。

#### 入門クラス 参加者様

指先を使って、脳のトレーニングになると思っ  
て始めました。お仲間の方達とお食事をしたり、  
練習をするのは、とても楽しく、参加して良かつ  
たと思っています。

私のような年齢から始めると言ったら、友人に  
驚かれました。

やはり覚える事が沢山あって、次回には忘れて  
いるという事もあり、あまり進歩は望めませんが、  
レッスンに励んでいます。

#### 初級クラス 参加者様

主人が学生時代に遊んでいたというブリッジ。  
リバイヒルクラブで教えて下さるので、  
良い機会と思い、始めましたが、奥が深く、泥沼  
にはまり込んでしまった気分でした。

坂本先生の頭の回転の速さについていけず、し  
ばしば、おいてけぼり状態に…。最近ようやくゲー  
ムの楽しさを実感出来るようになりました。止め  
ずに続けて良かったと思う昨今です。

また一つ、老後の楽しみが増えました。

#### 初級クラス 参加者様

本当は、しゃべってはいけないはずのゲームな  
のに、しゃべりまくりの楽しいクラスです。

坂本先生は、世界選手権の日本代表、体育会系  
のハンサムウーマンです。レッスン中は、指導に  
熱心で、厳しい面もありますが、レッスンが終わ  
ると、とても優しい方です。

あつという間に3年近く経ち、最近は外部のイ  
ベントにも参加出来るようになりました。

頭を使う事が好きな方、勝負事が好きな方に、  
オススメの楽しいゲームです。

### コントラクトブリッジ講座について

支配人代行 佐野 歩

今後、フランス語講座に引き続き、『初心者向け体験  
講座』の開催を予定しております。この機会に、是非、  
多くのメンバーの皆様、コントラクトブリッジの  
醍醐味を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、お茶やお菓子を楽し  
みながら、コントラクトブリッジに挑戦してはいかが  
でしょうか？



# My Favorite

～私のお気に入り～

## 第72回： 会員様ご夫妻

いつもお二人で行動を共にされているという、  
仲睦まじいご夫妻

——リバティヒルクラブにご入会され  
たきっかけは？

● 気力・体力の衰えを感じ、これを機会に、スポーツクラブへ通ってみようと思ったのがきっかけです。

● 昨年のオープンデイフェスティバルに主人と二人で来館しました。以前通っていたスポーツクラブと比べて、明るく、清潔感のある館内が印象的で、入会を決めました。

● 単なるスポーツクラブではなく、レストランやイベント等、様々な過ごし方の出来るクラブだと感じた点も大きな理由ですね。

——クラブではどの様に過ごされていますか？

● 私は、身体が弱く、体力をつける事が、入会の目的でした。当初は、プールに入ると風邪をひいてしまうし、運動をすると体調が悪くなる事がしばしばでした。

● そういった中、毎週火曜日の『フェイェスリフティングボイス』のレッスンに参加するようになりました。二ヶ月間休まずに参加した結果、腹筋も鍛えられ、姿勢が良くなり、声が以前と比べて出るようになりました。

● また、明るく、バイタリティ溢れる方が多く参加されていて、とても良い影響を受けています。最近では、周りからも明るくなったと言われるようになりました。今後は、他のレッスンにも参加したいと考えています。

● 私は、混み合っている印象のない広々とした館内で、毎回ゆったり過ごしています。

● クラブの雰囲気、入会前に想像していたより、良かったですね。

——リバティヒルクラブは、どのような存在ですか？

● 自由が丘に住んでから十年が経ちますが、新たに知人を作るのは難しいと感じていました。ところが、リバティヒルクラブへ通い始めると、レッスンで知り合いが出来る等、顔見知りが増えました。

● 今後は、このような交流を大切にしていきたいと考えています。

● 私も、懇親パーティーで知り合った方や、サウナ等でお話した方とも、親しくさせて頂いております。

● 以前行っていたテニスやゴルフをはじめ、様々なプログラムに参加して、交流を深めていきたいと思っております。



「イメージしていた通りの、期待を裏切らないクラブ」とのお言葉を頂いたご夫妻。また、リバティヒルクラブを通じて、交流の輪が増えているという嬉しいお話も伺いました。これからも、ご期待にお応え出来るクラブ運営を目指してまいります。

(インタビュー：CLP課 岩井 憲政)

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、火曜日・水曜日に開講されている2つのプログラムです。

# PROGRAM VOL.15

## 初級 ソフトエアロ

水 15:00~15:45

STUDIO

45分

強度 ★★★★★

難易度 ★★★★★



インストラクター  
森田 さゆり

- エアロビクスダンス認定インストラクター
- 指導歴17年
- フロアーエクササイズ指導員

音楽に合わせて、  
楽しく身体を動かす初級クラス。  
ストレス解消に気軽に参加しては。

### 森田インストラクターへ質問① どんなクラス?

頭で考えて身体を動かすのではなく、自然に身体を動かしていきます。比較的単純な繰り返しの動作が多いので、どなたでもご参加頂ける易しいエクササイズです。音楽に合わせて、ご自身のペースで、楽しく運動しましょう。

### 森田インストラクターへ質問② どんな効果があるの?

呼吸循環器系の機能を高めます。また、筋肉持久力、柔軟性の向上にも効果的です。また、脂肪燃焼の促進が図れます。終わった後の心地良い疲労感を得られるクラスです。

### ☀こんな方にオススメ!

- ☀ 体力をつけたい方
- ☀ 音楽を聴きながら、身体を動かすのが好きな方
- ☀ 汗を流してスッキリしたい方
- ☀ ストレスを発散したい方
- ☀ 初めての方でも、気軽にご参加頂ける楽しいクラスです。

### レッスン参加者の声

- いつも元気な森田インストラクターの掛け声に励まされて、レッスンに参加しています。単純な動作の繰り返しが多く、自分なりの動作やペースで受けられるので、気軽にトレーニングが出来る点も良いですね。
- レッソンの随所に工夫がなされているので、飽きずに楽しく続けられるクラスです。



# FITNESS PR

## 中上級 ファットバーン

火 10:20~11:20

STUDIO

60分

強度 ★★★★★  
難易度 ★★★★★



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

エアロビクスを発展させて、脂肪燃焼を目指す、中上級クラス。思い切って、カロリーを消費しましょう。

### 高田インストラクターへ質問① どんなクラス?

エアロビクスを中心に、全身を大きく動かして、脂肪燃焼(ファットバーン)を目的としたレッスンです。ダイナミックさとインパクトのある動きを楽しむ60分のクラスです。

### 高田インストラクターへ質問② どんな効果があるの?

大筋群を中心にアップダウンを繰り返しながら、身体を動かします。カロリーを消費させるので、ダイエットや下半身の強化が期待出来ます。また、重心の移動も大きく、体幹トレーニングにもなります。

### ☀こんな方にオススメ!

- ☀ 体力をつけたい方
- ☀ 下半身の強化をしたい方
- ☀ ダイエットしたい方、ダイエット中の方
- ☀ たくさん身体を動かしたい方
- ☀ ストレスを発散したい方

### レッスン参加者の声

- 高田インストラクターのテンションの高さに、知らず知らずの内に、レッスンに引き込まれてしまいます。終了時には、参加者が笑顔になっています。とにかく、楽しい60分間です。曲の選定もとても素晴らしいですね。



リバティヒルクラブ一般開放。〈先着200名様〉ご予約受付中!!

# オープンデー フェスティバル

～美と若さ、健康の祭典～

## 若返りウォーキングレッスン&トークショー

世界で活躍する美女を育てたカリスマ・ビューティー・トレーナーが、あなたを内面から輝かせる、美しい姿勢・歩き方を直伝。女性必見!!  
ミス・ユニバース・ジャパン'08の美馬寛子さんも共演。

Special Event

特典



ミス・ユニバース・ジャパン'08  
美馬寛子氏



カリスマ・ビューティー・トレーナー  
スティーブン・ヘインズ氏

## リバティヒルクラブ限定 Mercedes-Benz試乗会

話題のNew A-Class、SLK-Classを体感!!  
試乗された方に特製グッズをプレゼント!!

\*特製グッズは、お1人様1個に限らせて頂きます。  
また、なくなり次第、終了となります。

特典



## ご来場された方全員に

### クッキー「和楽方寸」プレゼント

世界のパティシエ 辻口博啓氏「和楽紅屋」の  
新感覚クッキーをもれなく差し上げます!!

\*当日、館内ご利用後、アンケートにお答え頂いた方に限ります。  
\*お1人様1個に限らせて頂きます。なくなり次第、終了となります。

2013.3.31

Sun

10:00▶19:00

(最終チェックイン 18:30)

## 事前予約制 3月6日(水)より 先行予約受付

お客様にご満足頂けるよう、プログラムは、  
全て事前予約制です。(2013年3月31日まで)

- プログラムに空きのある場合は、当日予約も可能です。
- ジム、プールの施設は、当日受付の上、無料にてご利用頂けます。
- 各プログラムは定員になり次第、締め切らせて頂きます。
- 16歳未満の方は、当日、ご入場頂けません。

当日はゲストご同伴に限り、会員様もご入館頂けます。是非、ご友人お誘いの上、  
ご来館頂きますよう、スタッフ一同お待ち申し上げます。



懐かしのビートルズサウンドが  
ラウンジに響き渡る♪

# THE BEATLES We Love!!

生で  
レコードかけます

**全編アナログレコードノンストップDJ MIX!!**

営業(クラスライブ  
プランナー)藤田景がヒットナンバーから



隠れた名曲までセレクト。

ラウンジフィガロ

20歳よりDJ経験もある、  
アナログレコードコレクター。  
現在も休日はレア盤を探しに、  
渋谷・高円寺等へ足繁く通う。  
スペシャルメニューをご用意。



▲子豚のリンゴソースがけ  
◀リンゴのリキュール

**2013.3.8 [fri] 19:00~21:00**

ラウンジ フィガロにて(エントランスフリー、お食事代は別途)

ご家族・ご友人も大歓迎!! お誘いの上、ご来場をお待ち申し上げます。



今回も、三重県的矢牡蠣を取り寄せての牡蠣食べ放題プランを開催致します。生牡蠣に加えて、焼き牡蠣、牡蠣フライも食べ放題のお得なプランです。スパークリングワインを含むフリードリンクでサイドメニューも充実しております。この機会には是非とも、ご家族・ご友人をお誘いの上、ご来店下さいますよう、お待ちしております。

三重県的矢牡蠣

詳細は館内POPまたはチラシをご覧ください。

# 牡蠣食べ放題 & ドリンク飲み放題プラン

2013.3.21(木)・22(金)・23(土)・24(日)

入場可能時間 17:30~20:30 各回30名限定 ¥7,329(税込)

\*ご入場頂いた時点より、90分間の牡蠣食べ放題・ドリンク飲み放題となります。

\*フロントデスクまたは、ラウンジ フィガロにてご予約下さい。 \*ゲストのご参加も大歓迎(前日までにご予約下さい)

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

- |         |            |             |  |
|---------|------------|-------------|--|
| 3<br>3  | 目 ファンエアロ   | 講師<br>鳥井里佳子 | 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、心身ともに弾けましょう。(初中級)   |
| 3<br>10 | 目 コアボクササイズ | 講師<br>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。脂肪をノックアウトしましょう。(初中級) |
| 3<br>17 | 目 サルサ      | 講師<br>長塚 裕未 | 初心者の方でも、大きく分かりやすい振り付けで、本物のダンサーのように格好良く踊れます。(初級)  |
| 3<br>24 | 目 ピラティス    | 講師<br>川口由志江 | 今まで意識していなかったコアの筋肉を効果的に鍛える事で、しなやかで健康的な身体になりましょう。シェイプアップを図りたい方にも是非オススメ。(初級)                      |



1	金	フラワーショップ
2	土	
3	日	フラワーショップ 短縮営業日
4	月	フランス語講座初心者向け無料体験会
5	火	
6	水	
7	木	
8	金	We Love!! "THE BEATLES" フラワーショップ
9	土	
10	日	フラワーショップ 短縮営業日
11	月	
12	火	
13	水	
14	木	
15	金	フラワーショップ

16	土	
17	日	フラワーショップ 短縮営業日
18	月	
19	火	
20	水	短縮営業日
21	木	牡蠣食べ放題&ドリンク飲み放題プラン
22	金	牡蠣食べ放題&ドリンク飲み放題プラン フラワーショップ
23	土	牡蠣食べ放題&ドリンク飲み放題プラン
24	日	牡蠣食べ放題&ドリンク飲み放題プラン フラワーショップ 短縮営業日
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	フラワーショップ
30	土	
31	日	第8回オープンデifestiバル 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



## オープンデifestiバル

### 美と若さ、健康の祭典

スペシャルイベント開催決定!! 若返りウォーキングレッスン&トークショー

当日はゲストご同伴に限り、会員様もご入館頂けます。是非、ご友人をお誘いの上、ご来館下さいますよう、スタッフ一同、心よりお待ちしております。

2013年3月31日(日)

クラブインフォメーションは、毎月25日発行。次号2013年4月号は、3月25日発行予定です。  
4月からのフィットネスプログラム改訂について特集致します。