

# Club Information

クラブインフォメーション

2013.04



p.02-03 特集

ラウンジフィガロ メニューリニューアル  
パーティープラン&テイクアウトメニュー

リズムファットバーン／ボディメイキングI

We Love!! “THE BEATLES”／イタリアワインテイastingフェア

女性会員様

新緑ゴルフツアーin日光／フランス語講座／ハイドラアドバンス

沖縄ファンダイビングツアー／インディバアクティブ 他

p.04-05 フィットネスプログラム

p.06 イベントレポート・最新情報

p.07 My Favorite

p.08-11 最新情報

## 特集

# ラウンジフィガロのメニューがリニューアル パーティープラン& テイクアウトメニュー

南青山に本店を構える1969年創業のフランス料理の老舗「FIGARO」。現在も、パリの「シエ・マキシム」で学んだ料理の技を守り続けています。その「FIGARO」がリバティヒルクラスにオープンして、今年4月で2年半になります。伝統のフレンチに加え、本店では味わえないイタリアン、和食に至るまで料理の幅の広さも魅力の一つです。

この度、ラウンジフィガロでは、更なるご要望に答える為に、メニューの見直しを図りました。今回の特集では、入部圭介シェフにその概要を聞きました。

— 今回のメニューをリニューアルされたのですか？

ほとんど全てのメニューです。具体的に言うと、①ランチメニューをはじめとして、②ディナーメニュー、そして、③パーティープラン、④テイクアウトメニューです。

— リニューアルのきっかけは何ですか？

リバティヒルクラブに新店して、今年10月で4年目を迎えます。この間、メンバー様からの貴重なご意見を参考にさせて頂き、当初から少しずつ充実を図って参りました。そうした経緯から、新年度の4月という節目に合わせて、抜本的に見直しを図りました。メニュー表やパンフレットに関しても、料理の撮影を含め、分かりやすさを考慮して、リニューアルを致しました。



リニューアルのポイントの一つ、「パーティープラン」。写真のような「クラシックパーティープラン」や「カジュアルパーティープラン」を参考プランとして設定。





パーティープレートB(3~4人前)

¥4,980(税込¥5,229)[約¥7,500相当]

- トマトとモッツアレラのカプレーゼ
- パルマ産生ハム
- 自家製テリーヌ
- 鮮魚のカルパッチョ
- チーズの盛合せ
- クラブハウスサンド
- 冷製バーニャカウダー



パーティープレートA(3~4人前)

¥3,980(税込¥4,179)[約¥5,400相当]

- トマトとモッツアレラのカプレーゼ
- 自家製テリーヌ
- サーモンマリネ
- チーズの盛合せ
- クラブハウスサンド
- お野菜のマリネ

リニューアルのもう一つのポイント、「テイクアウトメニュー」。これまでご希望のお応えしてお得な価格に設定。



【テイクアウトメニュー】

【パーティープラン】

【ディナーメニュー】

【ランチメニュー】

— 今回のリニューアルのポイント? —

今回の大きなポイントは、新たに設けたパーティープランとテイクアウトメニューです。これまで、ご希望に応じたお料理をご用意させて頂いておりましたが、今回は、多くのお客様に知って頂く為に、参考プランを掲載したパンフレットを制作致しました。

もちろん、あくまでも一例ですので、今後ともご希望に合わせたお料理をお作り致します。

— ラウンジでのパーティープランはとも魅力的ですね。 —

その通りです。上質な雰囲気やラウンジやスイートルームでのパーティーをもっとご活用頂ければと思います、参考プランを設定致しました。また、記念日用の特別ケーキも腕を振りますので、是非ご用命下さい。

— テイクアウトメニューも利用しやすいそうですね。 —

はい、特にパーティープレートについては、とてもお得な2種類をご用意致しました。もちろん、サンドイッチ等の単品からテイクアウト出来ますので、お気軽にご利用下さい。

— 今後のメニューについて一言。 —

これからもご要望・ご意見を反映し、充実を図って参ります。その為にも、メンバーの方々の貴重なお声をお聞かせ頂きたく存じます。

また、季節ごとの旬のメニューや、各種イベント等に合わせたスペシャルメニューを展開して参りますので、どうぞ、更なるご利用をお待ち申し上げます。

(4月に開催される「イタリアワインテイastingフェア」を本誌6ページにご紹介しております。併せてご覧下さい。)

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、金曜日に開講されている2つの初級プログラムです。

# PROGRAM VOL.16

## 初級 ボディメイキング I

金 16:00~17:00

DO-JO

60分

強度 ★★★★★

難易度 ★★★★★



複数の道具を替えながら行うレッスン。  
楽しみながら、身体を調整出来る。

インストラクター  
岡本 知子

- リパティヒルクラブ・インストラクター
- スペシャルレッスンでは、フラフープエクササイズ等も担当。

### 岡本インストラクターへ質問① ① どんなクラス?

初心者向けのトレーニングクラスです。全時間トレーニングではなく、合間にウォーキングやマット運動、ストレッチも行います。

### 岡本インストラクターへ質問② ② どんな効果があるの?

様々な道具を使用し、大きな筋肉や普段動かしにくい筋肉を意識しながら、身体を動かします。  
その為、日常で生活しやすい身体を作る事が期待出来ます。

### ●こんな方にオススメ!

- 運動初心者の方
- 運動を習慣化したい方

### レッスン参加者の声

- 色々な手具を使う事で、普段動かししていない筋肉を鍛えられます。岡本インストラクターの元気と明るさで、あっという間の楽しい60分間です。
- 明るく元気な岡本インストラクターによる指導の楽しいレッスンです。体幹トレーニングと、その前後に行うストレッチの内容が工夫されていて、とても良いですね。
- 毎週、ボールやチューブ等、様々な道具を使うので、楽しく続けています。腰痛も治り、五十肩も良くなりました。岡本さんの明るい雰囲気により、参加者も和気あいあいです。
- 毎週楽しんでいます。可能な限り、参加出来るように心掛けているレッスンの一つです。
- 岡本インストラクターの意気込みが感じられます。毎週変わった用具を使い、無理のない範囲で中高年の体調にも配慮があり、1時間がすぐ過ぎます。参加者同士の「では、また来週」の挨拶で、継続して頑張っています。
- テンポの良い動きと理に適った運動能力がボディメイキングの魅力だと思います。



# FITNESS PR

## 初級 リズムファットバーン

金

15:15~16:00

STUDIO

45分

強度

★★★★★

難易度

★★★★★



わかりやすい説明で定評のあるレッスン。  
久しぶりに身体を動かす方にもオススメ。



インストラクター  
渋木 智美

- 日本体育大学ダンス部卒業。
- スポーツクラブの社員を経て、フリーとなる。
- マレーシア、ニュージーランド等海外での10年の指導経験。
- 現在は、スポーツクラブ・公共施設・企業・病院等でのインストラクターとして活動。

### 渋木インストラクターへ質問① どんなクラス？

簡単なエアロビクスと、スタイルアップ運動を組み合わせた初級クラスのレッスンです。楽しい音楽に合わせて、身体を適度に動かします。わかりやすいレッスンを心掛けていますので、お気軽にご参加下さい。

### 渋木インストラクターへ質問② どんな効果があるの？

エアロビクスによる有酸素運動により、高い脂肪燃焼効果が得られます。また、スタイルアップ運動で、しなやかな身体に導きます。そして、ほどよく汗をかけるので、レッスン後は爽快感が得られます。

### ☀️こんな方にオススメ！

- ☀️ 脂肪燃焼したい方
- ☀️ 運動初心者の方
- ☀️ 最近運動不足の方
- ☀️ 男性にも好評のレッスン
- ☀️ まだスタジオレッスンを体験されていない方にぴったり!
- ☀️ 適度に汗をかきたい方

### レッスン参加者の声

- ハードなレッスンではないので、気軽に参加出来る点が良いですね。
- レッスン内容を分かりやすく説明してくれるので、運動初心者でも安心して参加出来ます。
- 冬場等、とかく運動不足になりがちな季節でも、無理せず参加出来るので、続けられますね。

## We Love!! THE BEATLES

2013年3月8日(金)

藤田景が全アルバム13枚の解説をまとめた小冊子も製作。

ラウンジにて、全編アナログレコードによるミュージックイベントを開催しました。クラブライフプランナー藤田景がDJを担当し、懐かしのビートルズ特集を組みました。当日は、ご参加された皆様から多数のリクエストを頂く等、充実した企画となりました。



### 参加者の声

- 一番好きな曲は、「All My Loving」ですね。とても楽しい時間を過ごしました。
- 楽しいイベントでした。お料理も美味しかったです。お腹もいっぱい!!
- 一番好きな曲は、「Michelle」です。
- 一番好きな曲は、「Hello Goodbye」です。Food is Great.
- 一番好きな曲は「While My Guitar Gently Weeps」。Food Excellent. Escargots in shell will be nice.
- 次の企画もまた参加したいと思います。一番好きな曲は、「Let It Be」。
- 沢山の曲を聴く事が出来て、また、知らない曲もあり、楽しめました。一番好きな曲は、「Hey Jude」です。
- 久しぶりにレコードで聴くビートルズ。色々な事が思い出され、楽しい時間を過ごせました。
- ビートルズだけを聴く機会がないので、楽しかったです。一番好きな曲は、「Here Come The Sun」。
- お料理も美味しかったです。藤田さん格好良かったです。一番好きな曲は、「Yesterday」「Michelle」。
- 一番好きな曲は、沢山ありすぎて迷いますが、「Hey Jude」「Let It Be」。ほぼ全曲分かりました。
- 音楽は人をあの日に帰らせてくれます。この企画を続けて欲しいですね。一番好きな曲は、「Hey Jude」です。

沢山の皆様にご来場頂き、誠に有難うございました。次回開催予定の6月には、80年代のアメリカンポップスの特集を企画したいと思います。是非、皆様のまたのご来場、お待ち致しております。(藤田 景)

※参加者の皆様にはアンケートにご協力頂き、誠に有難うございました。今後の参考とさせていただきます。なお、誌面の関係上、一部を掲載させて頂きました。

国内TOP10ソムリエ 矢野航氏セレクトのイタリアワインとラウンジフィガロのスペシャルディナーで巡るイタリアの旅。

## イタリアワイン テイスティングフェア

桜木町の有名イタリアン・レストラン「la Tenda Rossa」(ラ テンダ ロッサ)のソムリエ矢野航氏をお招きし、イタリアワインの楽しみ方をご紹介します。

また、ワインテイスティングは、イタリア国内の北から南まで、バリエーションに富んだ品種からワインセレクト。

そして、ワインに合わせたラウンジフィガロのスペシャルディナーを堪能頂きます。

2013年4月8日

18:30~20:30 ラウンジ

限定30名様 お一人様 ¥6,300(税込)



矢野 航氏

# My Favorite

～私のお気に入り～

## 第73回：女性会員様

DO-JOのプログラムを一通り参加されたという女性会員様。

——リバティヒルクラブにご入会されたきっかけは？

五年前に、自由が丘周辺を候補地の一つとして、住み替えを検討しました。その際、リバティヒルクラブの前を通る度に、建物が気になり、一度見学した事が入会のきっかけです。

決め手は、ラウンジでした。以前住んでいた駒沢通り沿いの住宅街は、食事の出来るお店が近くに無く、不便を感じていました。その点、リバティヒルクラブのラウンジであれば、気軽に利用出来ると思い、新居もリバティヒルクラブの近隣に決めました。

入会当初は、ジムエリアへはほとんど行かず、ラウンジに通っていたほどです。

——LHCではどの様に過ごされていますか？

家が近所なので、滞在時間は短いです。一日の中間で、プログラムが連続するようになり、時間が空かないようにしています。

自宅から運動着でクラブ

へ向かい、運動が終われば、そのまま帰宅する事もあります。

「二度やってみるといいわよ」というメンバーの方からの勧めで、DO-JOのプログラムには、全て参加してみました。

続けるうちに、「出来なかつたら、どうしよう」と悩むよりも、参加してみても自分に合ったものを探せば良いんだと思えるようになりました。

現在は、水曜日のコアトレーニングを中心に参加しています。齋藤圭インストラクターの説明が、とても分かりやすく、どの部位をトレーニングしているのかをしっかりと意識させてくれます。

キツイと思う事もありますが、納得しながらトレーニングが続けられるレッスンだと思っています。

——今後の目標は？

リバティヒルクラブのメンバーの方は、意欲的な方が多いと、娘と二人で感じています。

今後は、こうした方々を見習って、プールや、カルチャー教室等にも積極的に参加していきたいと考えています。



リバティヒルクラブがあったから引っ越しを決められたほど、当クラブを気に入って下さっている女性会員様。これからも、様々なプログラムの参加を通じて、メンバーの方々との交流を増やして頂きたいと思います。

(インタビュー：CLP課 岩井 憲政)

# GOLF TOUR IN NIKKO



貸切バスで往復楽々!

## 新緑ゴルフツアー in 日光

暖かな日差しを浴び、眩しい新緑の中をラウンドする1泊2日の日光ゴルフツアーです。  
1プレイもしくは2プレイをお楽しみ頂けます。  
昼食2回、夕食、朝食の計4食が付き、ホテルではアルカリ性単純温泉で身体を十二分にリフレッシュして頂けます。

**ゴルフ場: パインズ日光ゴルフ倶楽部**  
**宿泊施設: 日光石亭温泉ホテル**



パインズ日光ゴルフ倶楽部



日光石亭温泉ホテル

先着30名(最少催行人数: 21名)  
お一人様 ¥31,500円(税込)

2013年5月22日(水)~23日(木)

申込締切日: 2013年5月8日(水)

# はじめてのフランス語講座 「入門クラス」開講!!

ご要望にお応えして

10名限定

2013年4月15日(月)よりスタート。  
毎週月曜日 11:00~12:30(1講座90分)  
6回/¥14,175(税込)

2月と3月に開催された無料体験会がご好評を頂き、初めてフランス語に触れる方々を対象に、「入門クラス」を開講する事になりました。デュラン・ニコラ先生によるわかりやすいレッスンです。是非、この機会にご興味のある方は、受講をご検討下さい!!



デュラン・ニコラ先生

SOTHYS  
PARIS

タッチspa 2013 SPRING

進化系保湿フェイシャル

ハイドラアドバンス

水分補給ケアとバリア機能ケアのダブルアプローチ。  
乾燥、花粉、ほこりでお肌のダメージが気になるこの時期  
即効性と持続性を兼ね備えた「新保湿トリートメント」が  
お肌のバリア機能を高め、みずみずしく潤う素肌へと導きます。

A 60分

通常 ~~¥13,650~~ ▶ **¥9,450**(税込)

B 90分 サービスマッサージ付き  
(ヘッド・ひじ下・ひざ下のいずれか)

通常 ~~¥16,800~~ ▶ **¥12,600**(税込)

C 90分+ハイドラアドバンス化粧品

トリートメントの際に、ハイドラアドバンス(水分補給)シリーズの  
化粧品を一緒にご購入頂くと、よりお得に効果を継続して頂けます。

15%OFF!!

ハイドラアドバンス  
フェイシャル90分

通常 ~~¥16,800~~ ▶ **¥12,600**(税込)

+



ハイドラアドバンススペシャルBOX

通常 ~~¥14,910~~ ▶ **¥10,500**(税込)



ハイドラアドバンスコンフォ

通常 ~~¥10,500~~ ▶ **¥8,925**(税込)



ハイドラアドバンスセラム

通常 ~~¥13,650~~ ▶ **¥11,602**(税込)



ハイドラアドバンスマスク

通常 ~~¥7,350~~ ▶ **¥6,247**(税込)



施術後に季節系ハースティ  
「A-クリア」(カリンフレーバー)を  
サービス!!

花粉症対策  
免疫力UPに◎

キャンペーン期間

2013年3月16日(土)~2013年5月15日(水)まで

詳しくはタッチspaセラピストにご相談下さい。



**無料**

# 体験ダイビング

アクアにて無料体験ダイビングを開催致します。  
実際に器材を装着し、  
水中での呼吸や泳ぐ感覚を体験して頂けます。  
ダイビングにご興味のある方や  
暫くダイビングをされていない方、  
是非この機会にご参加してみませんか。

また、6月14日から3日間の  
沖縄ファンダイビングツアーも実施致します。  
これを機に、海の世界へデビューしてみませんか？

4月10日(水)	19:00~20:00 20:00~21:00
4月11日(木)	19:30~20:30
4月12日(金)	12:30~13:30
4月13日(土)	16:00~17:00
4月14日(日)	12:45~13:45
4月15日(月)	12:00~13:00 13:00~14:00
4月16日(火)	11:00~12:00

定員: 1 枠3名 / 料金: 無料

アクアカウンターにて予約受付しております。

映像ではない、目の前にある海の神秘…。

*Fun Diving Tour in Okinawa*

# 沖縄ファンダイビングツアー

海洋実習・ライセンス取得

2013.6.14 (FRI), 15 (SAT), 16 (SUN)

ライセンス取得まで、リバティヒルクラブが全面的にバックアップ。  
初めての方も安心して、ご参加頂けます。

詳細につきましては、アクア(齋藤圭)までお問い合わせ下さい。




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。

# アミノフライト試飲会



## アミノ酸の効果

- 美肌 (ハリ・ツヤ)
- パワー&スタミナアップ
- シェイプアップ
- 各スポーツのパフォーマンス向上
- 疲労回復
- 筋肉痛の回復

4.6(土) 11:00▶19:00

4.7(日) 10:00▶18:00

ご購入・お問い合わせは、お気軽に2Fジムカウンターまで。

# インディバ・アクティブ



国内外のプロスポーツチームでも導入している、  
安全性の高い「高周波温熱機器」を用いた施術です。

深部加温効果と微弱電流刺激により、従来のマッサージでは難しかった  
深部組織(軸筋群や付属筋群、骨関節等)までをターゲットにし、  
マッサージや鍼と組み合わせる事で、様々な症状に対応出来ます。

## 効果

- スポーツ後の筋肉疲労や筋肉痛
- 五十肩(肩関節周囲炎)
- 膝関節痛
- 慢性腰痛
- 坐骨神経痛などの関節炎症
- 骨折
- 肉離れ
- 捻挫
- 打撲

15分 ¥2,520 ~ 30分 ¥5,040(税込)

※延長は5分単位にて承ります。  
(最長施術時間30分まで)

詳しくはタッチスパセラピストにご相談下さい。

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

4月7日(日) シコアサイズ

講師 貴乃花親方考案のエクササイズで、腰痛や骨盤の歪みを  
内田 英利 解消しましょう。(初級)

4月14日(日) ボールシェイプ

講師 ギムニックボールを使って、普段使わない筋肉を刺激し、  
杉田 欣也 身体をほぐしながら、シェイプしましょう。(初級)

4月21日(日) DISCO

講師 懐かしいヒットソングに合わせて、コンビネーションを楽し  
MINAKO むクラスです。(初中級)

4月28日(日) サルサ

講師 初心者の方でも、大きく分かりやすい振り付けで、本物の  
長塚 裕未 ダンサーのように格好良く踊れます。(初級)

1	月		16	火	体験ダイビング
2	火		17	水	
3	水		18	木	
4	木		19	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
5	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	20	土	
6	土	アミノフライト試飲会	21	日	善憲之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
7	日	アミノフライト試飲会 ポールウォーキング体験会 フラワーショップ 短縮営業日	22	月	
8	月	イタリアワインテイastingフェア	23	火	善憲之プロゴルフプライベートレッスン
9	火		24	水	
10	水	体験ダイビング	25	木	
11	木	体験ダイビング	26	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
12	金	金澤コーチ ゴルフコース レッスン会 体験ダイビング フラワーショップ	27	土	
13	土	体験ダイビング	28	日	フラワーショップ 短縮営業日
14	日	体験ダイビング ポールウォーキング体験会 フラワーショップ 短縮営業日	29	月	短縮営業日
15	月	体験ダイビング フランス語講座入門コース開講	30	火	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



## オープンデイフェスティバル

### 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5月号は、4月25日発行予定です。  
これから開催されるイベントについてご紹介致します。