

# オープンデifestiバル ~美・健康の先にある充実感~

イベント・レッスンスケジュール 2014年3月30日(日) 10:00▶19:00 (最終チェックイン18:30) リバティヒルクラブ お問合せ03-5731-5731

|                        |  | 10:00  | 11:00                                       | 12:00  | 13:00   | 14:00   | 15:00   | 16:00       | 17:00 | 18:00                        | 19:00 |  |
|------------------------|--|--|---|--|---|---|---|-------------|-------|------------------------------|-------|--|
| 予約直通電話<br>03-5731-5731 | GYM ジム   | ボディメトリクスを使ったマンツーマン指導「YAWARA」<br>10:15▶18:30 30分 3,150円   |   |  |   |   |   |             |       |                              |       |  |
|                        | STUDIO スタジオ (最終受付16:45) 無料   | 01<br>ファイティング<br>エクササイズ<br>10:30▶11:30   | 02<br>HUGOバンドEX<br>11:45▶12:45              | 03<br>シェイプエアロ<br>13:00▶14:00   | 04<br>"Shall We Dance?"<br>ソシアルダンス<br>14:15▶15:15 | 05<br>美Bodyウォーキング<br>de 美脚美人<br>15:30▶16:30                         | 06<br>身体引き締め<br>エクササイズ<br>16:45▶17:45                   |             |       |                              |       |  |
|                        | DO-JO ドージョー (最終受付17:15) 無料   | 07<br>カラダすっきり<br>ヨガ<br>10:45▶11:45   | 08<br>若返り<br>ストレッチ<br>12:00▶12:45           | 09<br>頑張れ!<br>お腹!!<br>13:00▶13:20                                      | 10<br>はじめての<br>ピラティス<br>13:45▶14:30               | 11<br>しなやかなカラダを創る!!<br>柔心体メソッド<br>15:00▶16:00                       | 12<br>アロマが香る<br>ストレッチ<br>17:15▶18:00                    |             |       |                              |       |  |
|                        | POOL プール 無料  | レッスン以外にもプールをご利用頂けます。 10:00▶18:30   |   |  |   |   |   |             |       |                              |       |  |
|                        | TENNIS テニス (最終受付17:30)   | 佐藤博康プロ<br>アクティブテニスレッスン<br>10:30▶12:20(110分)¥3,780  |   | 佐藤博康プロ<br>アクティブテニスレッスン<br>12:50▶14:40(110分)¥3,780                      |   | レンタルコート<br>15:00▶18:00 30分 ¥1,575                                   |   |             |       |                              |       |  |
|                        | GOLF ゴルフ (最終受付18:00)<br>日下部光隆プロスペシャルレッスン(60分) ¥5,250<br>プライベートレッスン30分 ¥2,100<br>ゴルフフリー打席30分 ¥525 | はじめての美しい<br>ゴルフフォーム<br>10:30 11:00<br>▶11:00 ▶11:30  | 日下部光隆プロ<br>スペシャル<br>ゴルフレッスン<br>11:45▶12:45  | 美しい 飛距離を<br>フォーム アップ ショット<br>13:00 13:30 14:00<br>▶13:30 ▶14:00 ▶14:30 | 日下部光隆プロ<br>スペシャル<br>ゴルフレッスン<br>14:45▶15:45        | 飛距離をコントロール<br>アップ ショット<br>16:00 16:30 17:00<br>▶16:30 ▶17:00 ▶17:30 | はじめての美しい<br>ゴルフフォーム アップ<br>17:30 18:00<br>▶18:00 ▶18:30 | ゴルフフリー打席    |       |                              |       |  |
|                        | JC SALON JCサロン (最終受付17:40) 無料  | 自由が丘クリニック特設サロン スキンチェック(所要時間:約15分)<br>11:00▶18:00   |   |  |   |   |   |             |       |                              |       |  |
|                        | TOUCH SPA タッチスパ (最終受付18:00)  | 10:30▶18:30<br>【レッグケア】リフレクソロジー(30分 ¥2,625)<br>【ボディケア】アロマトリートメント(30分 ¥3,675) / マッサージ(30分 ¥3,150)<br>【フェイシャル&ヘッドケア】Men'sフェイシャル(30分 ¥2,940) / Women'sフェイシャル(30分 ¥3,675) |   |  |   |   |   |             |       |                              |       |  |
|                        | ご予約不要  | LOUNGE FIGARO ラウンジフィガロ (ラストオーダー18:30)  | 当日限定!春のランチビュッフェ!!<br>11:30▶15:30 60分 ¥1,470 |  |   |   |   | 16:00▶17:00 |       | 花結い師 TAKAYAによる<br>アートパフォーマンス |       |  |

\*お食事・スペシャルイベントのご予約は必要ございません。

15:30~19:00は、通常メニュー・ドリンクをご利用頂けます。