

海を一望 絶景プール貸切り「ヨガ×ロカボのランチ」イベント
湘南の恵みをロカボ（緩やかな糖質制限）なイタリアンランチで
2016年9月9日（金）@リビエラ逗子マリーナ

株式会社リビエラ(本社：東京都港区、取締役社長：小林昭雄)は、相模湾を一望できる絶景のロケーションでプールを貸切り、アクアビクス・ヨガとロカボランチを楽しむイベントを2016年9月9日（金）にリビエラ逗子マリーナ(都心から1時間のリゾート)にて開催いたします。

鎌倉・三浦の旬の食材を味わうイタリアンランチ「初秋を感じる湘南の恵み」は、“ロカボ”の生みの親・北里研究所病院 山田悟医師監修で(低糖質)ロカボ食としてご堪能いただけます。



■ イベント概要

「美食×健康」をテーマに山田悟医師とコラボし、リビエラ青山にて2016年7月15日(金)大盛況のうちに終了したイベントに続く第2弾です。絶景のロケーションで有名なシーサイド リビエラ(リビエラ逗子マリーナ)で初秋の爽やかな風を感じながら、海を一望できる絶景プールでのアクアビクスや芝生で行うヨガをお楽しみいただけます。オーシャンビューの会場にて、シーサイド リビエラ岡野総料理長特製イタリアンランチ「初秋を感じる湘南の恵み」を山田悟氏監修の(低糖質)ロカボ食でお召し上がりください。自家菜園リビエラファームや鎌倉・三浦の野菜やお肉、魚介など地元の旬食材をちりばめた“ロカボの美食”でヘルシーと美容を味わい、絶景に癒されながら、美しく内面から輝く健康を目指すイベントです。

※ 「ロカボ」とは

緩やかな糖質制限のことで、山田悟医師が提唱し医学的根拠に基づいたガイドライン（糖質摂取量を20g～40g）を定める一方、アルコールもスイーツも楽しむことが可能です。現在、糖質制限は、糖尿病治療の食事法にとどまらず、メタボ予防、美容、健康、アンチエイジングを目的としダイエット法としても、また様々な病気予防として広く浸透してきています。

■ イベント詳細

開催日 : 2016年9月9日(金)10:30～14:00(集合時間 10:00～)
会場 : シーサイド リビエラ(リビエラ逗子マリーナ内)
神奈川県逗子市小坪 5-23-16 <http://www.riviera-z.jp/access/>
参加費 : 6,000円 (ワンドリンク付、うれしいお土産付)
定員 : 60名
お申し込み : 0467-23-0028

【本リリースに関するお問い合わせ先】

株式会社リビエラ 広報部 河西・鈴木

Tel : 03-5474-8120 FAX : 03-5474-8121 Mail : kasai@riviera.co.jp

■メニュー：鎌倉・三浦の野菜やお肉、魚介など地元の旬の食材をちりばめたイタリアランチ
(全5品、糖質30g、ワイン一杯付)

前菜	湘南の恵み 相模湾鮮魚の炙りとリビエラファーム野菜 シラスのアヒージョソース
パスタ	低糖質パスタを使って 湘南ポークと茸のラグー ほうれん草のタリオリーニ
魚	鮮魚のポワレ 茄子のピュレ 大根のピネガー煮込み 青菜 ナッツ
肉	赤身肉のステーキとタルタルソテー 三浦野菜のサルサベルデ
デザート	イチジクのコンポート



写真はイメージです。

■インストラクター紹介

ヨガ担当：加藤洋米（かとうひろみ）

経歴・・・インストラクター歴24年。数十種類ものレッスン経験を持つ。スタジオレッスンの他、パーソナルトレーナー、メンタルコーチとして活動中。海外研修を活かした独自の姿勢改善系エクササイズを開発し、長年に渡りスクールを実施。キッズから高齢者、企業向けのレッスンなど幅広い層へレッスンを提供。特に自身の怪我のリハビリ経験を活かした、心と身体のマネジメントレッスンが好評である。

アクアビクス担当：森下直子（もりしたなおこ）

経歴・・・NHK BS エアロビック 指導・出演。ウォーターエクササイズ普及会代表。

社団法人 日本エアロビック連盟 アクアエアロビック中央講師。作新学院大学 講師。

■施設概要

名称	: シーサイド リビエラ (リビエラ逗子マリーナ内)
所在地	: 〒249-0008 神奈川県逗子市小坪 5-23-16 TEL.0467-23-2211
アクセス	: JR 横須賀線鎌倉駅東口下車 バス約10分 JR 鎌倉駅・逗子駅より車で約7分 お車でお越しの場合・・・最寄 IC は横浜横須賀道路「朝比奈 IC」
営業時間	: 10:00～19:00
URL	: http://www.riviera-z.jp/

■リビエラグループ(<http://www.rivieraholdings.co.jp/>)

リビエラグループは、世界中の著名人がメンバーに名を連ねる、1926年に創設された米ロサンゼルスの名門ゴルフコース「ザ・リビエラカントリークラブ」をフラッグシップとする企業グループです。日本国内では、自社で保有する「リビエラ東京(池袋)」、「リビエラ青山(南青山)」、「リビエラ逗子マリーナ(逗子)」、「リビエラシーボニアマリーナ(三浦)」の4拠点を中心に、ウェディング、リゾート、マリレジャー、レストラン・カフェ、スポーツクラブ、建築・不動産など多岐にわたる事業を展開。中国では、「リビエラ松鶴楼」(上海)にて、レストラン、ウェディング事業を展開しております。

【本リリースに関するお問い合わせ先】

株式会社リビエラ 広報部 河西・鈴木

Tel : 03-5474-8120 FAX : 03-5474-8121 Mail : kasai@riviera.co.jp