

茅ヶ崎新名所 サザンビーチヒルズで プチご褒美な1日

リゾートホテル? マンション? 茅ヶ崎グランドホテルの跡地に出現したコンクリート打ちっぱなしのビル。洗練された面持ちとオーシャンビューの立地に少々、敷居の高さを感じつつも、期待感が湧いてきて…。“新しいもの好き”の地元っ子、リサ&ミオ姉妹が、サザンビーチヒルズの1日をたっぷり満喫してきました。

AM11:00

波の音に身をゆだねて 心と体を解きほぐす

ボディ・イクリプス・ヨガ湘南

2人:到着しました～。

リサ:どこから行こうかな。

ミオ:私、前からヨガに興味があったの!

リサ:う、うん、いいよ(体硬いけど大丈夫かな…)

2人:おはようございます。

ヒロミ先生:中へどうぞ!

ミオ:ワアめっちゃ解放感!

リサ:このお部屋にただでリラックスできるね。

ヒロミ先生:お2人ともヨガは初めてですか?

2人:はい!

リサ:あの～私体が硬いんですが…。

ヒロミ先生:大丈夫ですよ! ヨガは自分の体

が今どんな状態かを感じる事なので、曲がるところまで、動くところまででオッケーなんです。体が硬い人の方が、体がほぐれて気持ち良く感じると思いますよ。

リサ:(ホッ)

ヨガ体験中

リサ:とっても気持ち良かったです。先生が手取り足取り教えてくれるのでスムーズにできました。慢性的の肩こり・頭痛も軽くなったみたい。

ヒロミ先生:うれしいです。キッズヨガやマタニティ、赤ちゃんと一緒に参加できる産後ヨガもあるんですよ!

リサ:珍しいプログラムですね。湘南のママさんたちに人気でそう!

ミオ:ヨガマットやウエアもレンタルできるから、手ぶらで来られてイイネ!

リサ:(ぐう～)…なんか小腹空いたね。

SOUTHERN BEACH HILLS
サザンビーチヒルズ

所在地
茅ヶ崎市海岸4-12986-5

敷地面積
1,457平方メートル

規模
地上7階地下1階

店舗区画
22区画

駐車場
63台

駐輪場
78台

ミオ 20代

リサ 30代

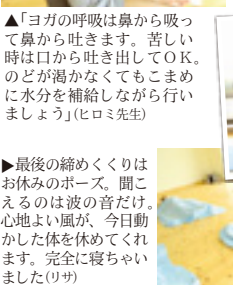
行って来ます!



▲一流のモデルさんもトレーニングに取り入れているポーズ。上半身と下半身のバランスを整えて、体の歪みを解消してくれるそうです(ミオ)



▲「ヨガの呼吸は鼻から吸って鼻から吐きます。苦しい時は口から吐き出してOK。のどが渇かなくてもこまめに水分を補給しながら行いましょう」(ヒロミ先生)



▲最後の締めくくりはお休みのポーズ。聞こえるのは波の音だけ。心地よい風が、今日動かした体を休めてくれます。完全に寝ちゃいました(リサ)



▲「無理なくいいですよ。自分の体の重みを感じながら曲げていきましょう」(ヒロミ先生)

PM12:30

沖縄から本州初上陸 いろんな「顔」のチーズケーキ アズルロ・チーズケーキワークス

ミオ:沖縄に本店がある「チーズケーキ専門店」だった。

リサ:ここでスイーツいってきますか!

アズルロ:いらっしやませ。

2人:わあ～(ケーキのショーウィンドーに駆け寄る姉妹)。

リサ:どれにする、どれにする? プレーンもいいけど抹茶とかチョコもあるよ。

ミオ:これ全部チーズケーキなんですか?

アズルロ:全部チーズケーキなんです(笑)常時12、3種類ほどご用意しております。季節の素材を取り入れておりますので、レシピは全部で30以上あります。

2人:すご～い!

ミオ:私は「湘南ゴールド・ピスタチオ」にしてみようかな。

リサ:じゃあ私は「ウイスキー山崎」を。これって、お酒ですよ!

ミオ:(お姉ちゃん…うれしそう)

リサ:(ひと口バクッ)オオ!確かにウイスキー!。キツくなくて、上品なお味です。イチジクとの相性も抜群。口の中でプチプチはじけます。これはぜひのだね。

アズルロ:他にも、豆腐やラムレーズンなど大人の方が楽しめるケーキをたくさんご用意しております。

ミオ:インテリアもシックで大人な雰囲気ですね～。落ち着きます。

2人:お家へお土産にしたいのですが、テイクアウトできますか?

アズルロ:もちろんOKです。テイクアウトのみでもぜひご利用ください。



▲「コーヒーもすごく美味しい!」(リサ)「当店のオリジナルブレンドで3種の豆を使用しています。ネルドリップで丁寧に入れた究極の一杯です!!」(アズルロ)



▲湘南で栽培されているオレンジの一種「湘南ゴールド」を使用。濃厚なピスタチオと合わせることでさわやかな酸味の中にコクを演出。



▲こちらはシングルモルト山崎をふんだんに使った大人のケーキ。中には山崎に漬込んだイチジクをたっぷり加え、周りには自家製山崎ソースをあしらった「山崎づくし」の逸品。

PM2:00

ラグジュアリーな空間で トータルビューティー

アンツ・サザンリゾート

リサ:そういえば美容院も入ってたよね?私カラーリングしたいと思ってたんだ～。

ミオ:エステやボディトリートメントもあるみたい! 私は癒し系を楽しも～っと♪

アンツ:こんにちは、いらっしやませ。

スタイリスト:ご希望のカラーは?

リサ:傷んでいるので、傷みが目立たないようにしたいです。大きくは変えたくないのですが、ちょっと変えたい気も…。

スタイリスト:かしこまりました。では、毛先を少しカットして、軽くパーマをかけて変化を出すのはいかがですか? 傷みも目立たなくなりますよ。

リサ:ハイッ!それでお願ひします!!

ミオ:エステ専用の入口もあるんですね!

セラピスト:エステやスパのみも大歓迎です。本日は「炭酸泉」を使った施術をお勧めします。ヘッドスパとフェイシャルがごございます。それにアロマボディトリートメントを合わせれば全身リラックスできますよ。

ミオ:わあ～楽しみ～♪

(カラーの待ち時間中の姉)

リサ:こちらはネイルもできるんですね!

アンツ:カラーの待ち時間で施術できますよ!

(施術を終えて)

アンツ:テラスでハーブティーをどうぞ!

2人:ハーイ! 気持ちいい～。眺めも最高!

ミオ:お姉ちゃんすごいイイ感じだよ! 新鮮な感じ。ツヤツヤになったね!

リサ:でしよでしよ、超気に入った!!

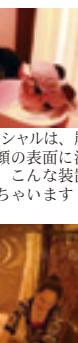
ミオ:私もすごいリラックスできた～。この景色を見ながらハーブティーなんて最高!



▲炭酸泉は血行を良くして肌質を改善したり、疲れを取ってくれるんです。自立神経も刺激されるのでリラックスできますよ!(スパリスト)



▲フェイシャルは、炭酸泉を顔の表面に流すため、こんな装置を付けちゃいます!(ミオ)



▲同店のシャンプーはすべて「プチヘッドスパ」!ん～とにかく気持ちいい!!(リサ)



▲カラー中にジェルネイル。うれしい4,500円～(リサ)

PM5:30

海辺でいただく創作イタリアン 地元の野菜や魚のおいしさ再発見 フリーカルチャー

リサ:気が付けばもう日が暮れてきたね。

ミオ:お腹空いた～。おいしいもの食べたいな。

リサ:藤沢で人気のレストランが入っているよ。行ってみよう!

ミオ:わ～い♪

FC:いらっしやませ。

リサ:藤沢店のナチュラルなイメージと少し違いますね。スタイリッシュで大人な雰囲気。

FC:ゆったりとくつろいでいただけるようなインテリアにしました。ソファ席どうぞ。

ミオ:ソファ席は半個室で特別感があるね。オーシャンビューだし、ロケーション最高っ!!

リサ:どんなお料理がいただけるんですか?

FC:湘南の野菜や魚をイタリアンでお召し上

がりいただけます。朝獲れ鮮魚のカルパッチョや鎌倉野菜のバーニャカウダ、今ですと地上がりイワシのパスタもお勧めです。

ミオ:お魚と野菜は絶対食べたいね。

FC:ではお勧めをお持ちしますね

リサ:お酒は何がお勧めですか?

FC:ビールやカクテルなど何でもありますよ!ワインは赤・白各12、3種類ありますので、料理やお好みに合わせて選びたいします。

リサ:(やったあ～♪)

ミオ:ランチは前菜、スープ、ドリンクが付いて1,575円～あるみたい。それにこの景色が付いたらお得だね!女子会にもよさそう。

リサ:デートでこのお店連れてこれたら惚れ直しちゃうよ。家族で来るのもいいし、結婚式の2次会とかでも使えそう!

ミオ:テラス席も抜群!好きな席に座りたいときは予約した方がいいかもね。



▲「今日1日どうだった?」(リサ)「満喫できたよ～。今までなかなか足が向かなかったけど、すごくいいお店だったからね」(ミオ)「同感!また来たいって思える場所だよ。これから新しいお店がオープンするみたいだし。目が離せないね」(リサ)



▲湘南～鎌倉の野菜を使った「ルッコラと生ハムのサラダ」と朝獲れの旬魚「金目鯛のカルパッチョ」。「金目鯛も甘くておいしい」(ミオ)

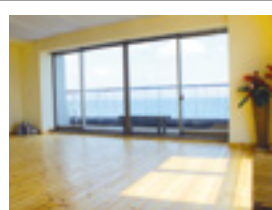
朝日新聞の地域情報紙 ふれあい朝日 No.276

発行:湘南新聞販売株式会社/編集:「ふれあい朝日」編集部
〒253-0044 茅ヶ崎市新栄町1-14/TEL0467-82-3618/FAX0467-84-0342/配布エリア:茅ヶ崎市(一部除く)藤沢市(引地川以西)綾瀬市(一部)メール:fureai@asahi.email.ne.jp/URL=http://www.shonan-sh.jp/company/

新聞に関するすべてのお問い合わせ・ご連絡は

0120-033-084

朝日新聞カスタマーセンターへ
受付時間:5時～20時(日・祝17時迄)



体験レッスン
<どのプログラムでも>
1回¥2,000
通常レッスン1回2,500円
お得な回数券あり

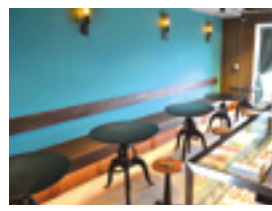


マリエ・オーガニクス
ハワイのオーガニックのスパでも使用されている、オーガニックのアメニティ

ヨガ&ピラティススタジオ/アロマトリートメント
Body・eclipse yogashonan
ボディ・イクリプス・ヨガ湘南

info リラックス、シェイプアップ、マタニティ、キッズ、産後ママなどたくさんさんのプログラムを13人の講師が担当。自分の目的に合わせて選べる。アロマテラピー講座やトリートメントも。

J 0467-39-5290 8:30～21:30(土日祝8:00～18:30)
不定休 http://beyogashonan.web.officelive.com/



ふれ朝クーポン
本記事ご持参で
<ケーキ&ドリンク
ご注文のお客様>
50円引き
※他のサービスと併用できません
有効期限なし

チーズケーキ専門店
Azzurro CheeseCake Works
アズルロ・チーズケーキワークス

info 沖縄県で特産品としての受賞歴もあるこだわり抜いたチーズケーキ(500円～)。地元食材とこのコッポなど個性豊かな中からぜひお気に入りを入れて! コーヒー480円

J 0467-84-8423 11:00～20:00
第1・第3木曜日 http://azzurro.ti-da.net/



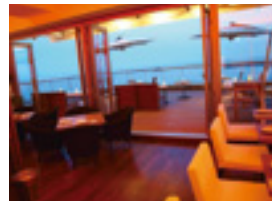
ふれ朝クーポン
紙面を見てご予約、
ご来店のお客様
<お会計金額より>
20%OFF
※他のサービスと併用できません
有効期限2011.7.30

ヘアサロン・エステ・スパ・ネイル
Ant's southern-Resort
アンツ・サザンリゾート

info cut ¥5,800～(スパシャンプー・ブロー込み)
perm&cut ¥13,800～(ロング料金なし)
head spa ¥4,200～ エステ ¥2,700～

同料金で個室OK
メンズコースも人気

J 0467-82-2400 10:30～20:00(土日祝9:00～19:00)
毎週火曜・第3月曜 http://ants10.com/



ふれ朝クーポン
本記事ご持参で
<17:00以降に
お食事の方>
プチデザート
サービス
※他のサービスと併用できません
有効期限2011.7.30

旬彩レストラン
FREE CULTURE
フリー・カルチャー

info パスタランチ(前菜・スープ・ドリンク付き) ¥1,575、マクロビオティックランチ(スープ・ドリンク・フルーツ付き) ¥1,575、炭火焼ランチ(前菜・スープ・ドリンク付き) ¥1,895、25名様以上で貸切OK

J 0467-84-8442 11:00～23:00
無休 http://www.freeculture.jp/