

THE CLUB

FEBRUARY
2025

2

Your sanctuary
for the senses



FEBRUARY
2025

2



CONTENTS

NOTICE	3 - 7
CULTURE	8
SPA & GALLERY	10
RECREATION	12 - 16
KIDS CLUB ACTIVITIES	18 - 19
DINING OFFERS	21 - 24
MONTHLY CURATION	26 - 28

Club Monthly Closing Day

2025년 2월 4일 (화) | Feb 4 (Tue) 2025

휴관 시설

피트니스, 사우나, 사우나 라운지, 골프레인지, 델리 앤, 멤버스 라운지,
클럽 컨시어지, 키즈클럽, 클럽 멤버스 레스토랑

정상 운영 시설

스파 & 갤러리, 실내 수영장, 아웃도어 코트

Closing Facilities

Fitness, Sauna, Sauna Lounge, Golf Range,
Deli &, Member's Lounge, Club Concierge, Kids Club, The Club Member's Restaurant

Operating Facilities

Spa & Gallery, Indoor Pool, Outdoor Court

Sauna Family Day

2025년 2월 9일 (일), 23일 (일) | Feb 9 (Sun), 23 (Sun) 2025

만 10세 이하의 자녀는 부모 동반 하에 입장이 가능하며,
24개월 이상의 어린이는 성별에 맞는 사우나 이용을 부탁드립니다.

Children aged 10 and under may enter with parental supervision,
and those who are older than 24 months are required to use the Sauna proper for their gender.

Golf Range Operating Hours

골프레인지 운영 시간 06:00 - 22:00

1 ————— 2025년 연회비 납부 안내

2025년도 연회비 청구서가 회원님의 자택 또는 회사 주소지로 발송되었습니다. 2025년 연회비 납부 기한 일은 2024년 12월 31일입니다. 연회비 납부가 기한 일로부터 30일 이상 지연되었을 경우 클럽 시설 이용이 제한되며 회원 혜택이 적용되지 않습니다. 30일 경과 시점인 2024년 1월 30일 이후 연 12%의 연체료가 발생합니다.

문의 02 2250 8084, 8085

2 ————— 2025년 회원 객실 및 레스토랑 바우처 이용 안내

2025년 회원 객실 및 레스토랑 바우처의 이용 기간은 2025년 2월 1일부터 2026년 1월 31일까지이며, 모두 전자 바우처로 제공됩니다.

※ 객실 예약 상황에 따라 희망하시는 날짜에 예약이 불가할 수 있으며, 이 경우에도 유효기간 연장은 불가하오니 반드시 기간 만료 전 소진해 주시기 바랍니다.

문의 객실 예약과 02 2250 8000
회원서비스팀 02 2250 8084, 8085

3 ————— 2025 블링크 제휴 회원사 안내

회원 간 비즈니스 네트워크 '블링크'는 회원이 직접 운영하는 비즈니스 및 상품의 홍보에 도움을 주는 것은 물론 혜택을 공유하면서 회원 상호 간의 공동 이익을 증진시키는데 그 목적이 있습니다. 2025년에는 31개의 업체가 블링크 제휴 회원사로 선정되었으니 많은 관심 부탁드립니다.

뷰티	    
패션	     
리빙	 
헬스	  
메디컬	      
컨설팅	  
푸드 레스토랑	
자동차	     
컬처	

4 ————— 2025년 멤버십 포인트 우수회원 선정 안내

반얀트리 서울을 이용해 주시는 회원 여러분께 진심으로 감사드립니다. 1년간 반얀트리 클럽 앤 스파 서울에서 적립하신 멤버십 포인트가 일정 수준 이상이 되면 다음 해 우수 회원으로 모십니다. 우수 회원께서는 등급에 따라 전용 서비스와 바우처 제공 등 다양한 혜택을 드립니다. 우수 회원께만 제공되는 프리미엄 혜택을 누리보십시오.

2025 우수회원 선정 기준: 2024년 1월 1일 - 2024년 12월 31일까지의 연간 누적 포인트

Gold-Honor Member	포인트 최다 적립 회원
Gold Member	80만 포인트 이상
Silver Member	60만 포인트 이상 - 80만 포인트 미만
Bronze Member	40만 포인트 이상 - 60만 포인트 미만

우수회원 혜택

Gold-Honor Member	연간 무료 발렛 서비스 제공, 레스토랑 바우처 20만원 제공, 반얀트리 서울 객실 무료 1박 제공 델리 앤 무료 제조 음료 바우처 100매 제공, 사우나 게스트 초청권 10매
Gold Member	연간 무료 발렛 서비스 제공, 레스토랑 바우처 10만원 제공 델리 앤 무료 제조 음료 바우처 50매 제공, 사우나 게스트 초청권 5매
Silver Member	무료 발렛 쿠폰 20매 제공, 레스토랑 바우처 5만원 제공 델리 앤 무료 제조 음료 바우처 30매 제공
Bronze Member	무료 발렛 쿠폰 10매 제공, 델리 앤 무료 제조 음료 바우처 10매 제공

※ 우수회원 발렛파킹 쿠폰은 양도 불가합니다.

2025년 우수회원 대상자 안내

Gold-Honor Member	지*배(3413)
Gold Member	황*재(8450), 홍*민(1214), 이*광(1423), 최*규(2253), 권*철(9007), 경*선(4141), 임*호(7324)
Silver Member	오*환(0472), 김*영(3653), 이*중(7917), 이*연(9264), 권*아(6693), 이*성(8453), 강*민(0380), 이*셉*혁(0625), 김*연(6542)
Bronze Member	강*훈(8414), 박*체(4571), 고*난(4768), 노*보(0540), 박*진(7673), 박*홍(0461), 이*상(7777), 이*호(9670), 이*현(7720), 최*석(9836), 명*석(3732)김*희(7455), 심*영(5770), 이*경(9352), 이*희(0712), 박*용(6929), 전*화(1880), 이*우(4909), 구*균(9991), 최*철(6756), 윤*영(2199), 이*호(7966), 호*수(5202), 박*린(2248), 윤*혜(9586), 김*아(9672)

※ 괄호 안은 휴대전화 번호 뒷 4자리입니다.

※ 우수회원께서는 개별 연락을 드립니다.

문의 02 2250 8077, 8078

5 ——— 2025 회원 송년의 밤

2024년 12월 4일 반얀트리 클럽 앤 스파 서울의 2024 회원 송년의 밤 'A Night to Remember'가 진행되었습니다. 행사를 통해 소중한 사람들과 잊지 못할 추억을 남기는 시간을 가졌습니다. 참석하신 회원분들을 비롯해 뮤지컬 배우 차지연, 코미디언 박준형, 다양한 협찬사까지 사랑스러운 자리를 빛내주신 모든 분들께 감사의 말씀을 드립니다.



클래스 안내

**‘블레스유 플라워’와 함께하는 플라워 클래스
: 플라워 바스켓**

매월 둘째 주 목요일, ‘블레스유 플라워’와 함께하는 플라워 클래스가 진행됩니다. 2월에는 밸런타인데이를 맞이하여 아름다운 플라워 바스켓을 만들어 소중한 사람에게 특별한 선물을 전해보세요.

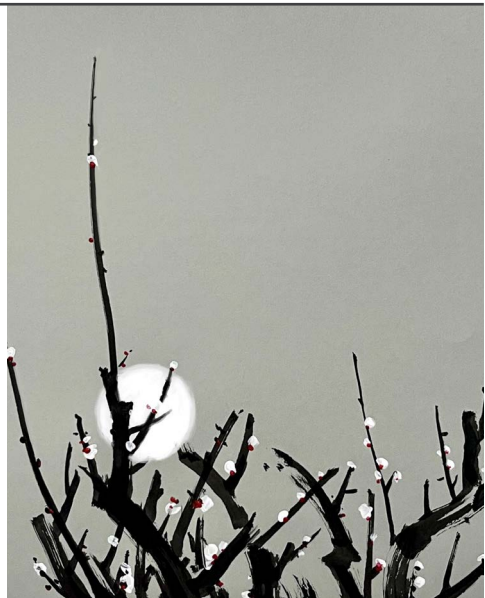
- 날짜 2025년 2월 13일 (목)
- 시간 14:00 - 15:30
- 강사 최민지 대표
- 가격 회원 140,000원, 비회원 160,000원
* 재료비 포함
- 장소 클럽 액티비티룸 (클럽동 5F)
- 문의 02 2250 8077



‘아티너스’와 함께하는 원데이 아트 클래스

매월 첫째 주 금요일, 반얀트리 서울의 인기 클래스인 아트 클래스가 원데이 클래스로 새롭게 시작됩니다. 2월에는 매화가 꽃피우는 봄을 기다리며, 화선지 위에 수묵화 한 점으로 봄 끝에서 피어나는 은은한 매화의 아름다움을 경험해 보세요. 초보자도 누구나 쉽게 따라 할 수 있는 수묵화 기법을 배우며 고요한 시간 속에서 나만의 작품을 완성하며 마음의 여유를 찾아보세요.

- 날짜 2025년 2월 7일 (금)
- 시간 10:00 - 13:00
- 강사 최민건 대표
- 가격 120,000원, 비회원 140,000원
* 재료비 포함
- 장소 키즈클럽 액티비티룸 (클럽동 5F)
- 문의 02 2250 8077



클래스 안내

‘가나아트갤러리’와 함께하는 아트 강의

‘가나아트갤러리’와 함께하는 아트 강의에 회원 여러분을 초대합니다. ‘국내 해외 미술 시장의 흐름과 이해’를 주제로 아트 디렉터의 강연을 통해 미술 시장의 동향과 글로벌 아트 트렌드를 파악해 보세요.

- 날짜 2025년 2월 11일 (화)
- 시간 14:00 - 16:00
- 강사 이지민 아트 디렉터
- 가격 회원 80,000원, 비회원 100,000원
- 장소 클럽 액티비티룸 (클럽동 5F)
- 문의 02 2250 8077



‘프랄리네’와 함께하는 베이킹 클래스

매월 둘째 주 수요일, ‘프랄리네’와 함께하는 베이킹 클래스가 진행됩니다. 2월에는 상큼한 레몬과 부드러운 머랭이 어우러지는 특별한 맛의 타르트를 직접 만들어보세요. 베이킹 초보자도 쉽게 따라 할 수 있는 레시피로, 고급스러운 수제 디저트를 완성하여 달콤한 시간을 보내보세요.

- 날짜 2025년 2월 12일 (수)
- 시간 14:00 - 16:00
- 강사 임서현 대표
- 가격 회원 120,000원, 비회원 140,000원
- * 재료비 포함
- 장소 키즈클럽 액티비티룸 (클럽동 5F)
- 문의 02 2250 8077



Exhibition

<Let us help you get there, it's all here now, soul awareness,
i'll give it a try, the movement, coming home> - Kadar Brock

기간 2025년 2월 4일 (화) - 2025년 5월 6일 (화) | 장소 클럽동 로비 | 문의 02 2250 8077



Oil on canvas 182.9 x 152.4 cm 72 x 60 in.

카다르 브록(b. 1980)은 뉴욕의 쿠퍼유니언에서 학사를 취득하고 현재 브루클린에 거주하며 활동하고 있습니다. 브록은 자신의 작업 계보를 제스처적인 추상 회화에 두면서도, 노동 집약적인 행위의 축적으로써 영웅주의가 깃든 예술가의 신화를 전복시키고자 합니다. 그는 캔버스의 천 위에 채색하고, 면도날로 긁어내고, 프라이어머를 올리고, 사포질하는 과정을 끝없이 반복합니다. 반복적 행위를 통해 매끈해진 캔버스 표면의 일부가 긁히고 찢겨 구멍이 생성되는데, 이 구멍은 작품이 놓이는 공간의 파편을 화면에 불규칙적으로 투입시킵니다. 긁기, 찢기 등 기본적으로 파괴성을 갖고 있는 행위로 창조를 이끌어내는 아이러니한 브록의 작업은 닫혀있는 화면이 아니며, 공간과 관람자에게 틈새를 열어준다는 점에서 주목받고 있습니다.



DUVETICA

Spa

반얀트리 스파 - 시슬리 페이스얼 트리트먼트

피부 케어와 동시에 작고 입체적인 얼굴 라인을 만들어 주는 반얀트리 스파만의 특별한 페이스얼 트리트먼트를 경험해보세요. 숙련된 테라피스트의 정교한 기술과 프랑스를 대표하는 스킨케어 브랜드 시슬리의 독자적인 전문성이 만나 차별화된 페이스얼 프로그램을 선사합니다. 특히 노폐물 배출과 원활한 혈액 순환을 위한 단계별 마사지는 피부 속 건강을 회복시켜 피부의 질을 근본적으로 개선합니다.



기간	상시
시간	11:00 - 21:00
프로그램	60분 페이스얼 하이드로 트리트 (수분) / 쉬어 콤포트 (진정) 90분 프리미엄 페이스얼 프리미엄 타임 디펜스 (안티에이징)
가격	60분 페이스얼 290,000원 90분 프리미엄 페이스얼 450,000원
혜택	회원 20% 할인 *바우처 5매 이상 구매 시 25% 할인
장소	반얀트리 스파
문의	02 2250 8115, 8116

Gallery Inshop

반얀트리 갤러리 인숍 - 갤러리 지반

Only one for Only one

갤러리 지반은 대한민국 상위 1%를 위한 UBER LUXURY 브랜드로 단 한 분의 고객을 위한, 단 하나의 진정한 명품을 선보이고 있습니다. 모두가 꿈꾸지만 아무나 소유할 수 없는 가치, 세상에 단 하나뿐인 오프꾸뛰리 주얼리를 선보이는 갤러리 지반을 반얀트리 갤러리 인숍에서 만나보세요. 갤러리 지반에서 당신의 완벽한 아름다움을 찾으세요.



기간	2025년 2월 1일 (토) - 2월 28일 (금)
시간	10:00 - 20:00
혜택	모든 상담 고객 및 구매 고객 특별 사은품 증정

장소	갤러리 인숍 (클럽동 로비층)
문의	청담 지반 부띠끄 02 555 7557

Gallery **G·Van**
Only one for Only one



반얀트리 사우나 클린 캠페인



사우나 내 핸드폰 사용 금지



사우나 내 흡연, 맥, 유리제품 사용 금지



고가의 개인 소지품 (귀중품, 화장품) 락커에 보관



사용한 물품 수거함에 버리기 (운동복, 타올 등)



클럽 물품 외부 반출 금지 (운동복, 양말 등)



자리 이용 후 정리



타월 사용 최소화 동참



공용공간(탕 내, 파우더룸)에서의 자리 선점 금지

회원 게스트 입장료 프로모션 안내



가족과 친구, 가까운 지인과 함께 반얀트리 사우나와 피트니스에서 심신의 피로를 풀고 진정한 휴식을 즐겨보세요.

가격 1회 70,000원
* 5회 구매 시 5% 할인 332,500원
* 10회 구매 시 10% 할인 630,000원

유효 기간 구매일로부터 1년
이용 시설 사우나 & 피트니스
문의 02 2250 8120

피트니스 이용규정



실내용 운동화 착용



기구 선점 금지



피트니스 내 전화통화 자제



기구 사용 후 정리



매너있는 기구 사용



음식물 반입 금지

피트니스 내에서 회원에게 강압적인 선물, 향응의 제공이나 대가성의 물품 요구는 절대 불허합니다.

퍼스널 트레이닝 프로그램 Personal Training Program



전문 트레이너와 함께하는 퍼스널 트레이닝 프로그램으로 건강과 마음을 아름답게 가꾸어 보세요.

기간 상시 운영
시간 06:00 - 22:00

대상 반얀트리 회원
가격 110,000원 * 1회 (12회 패키지 결제 시 5% 할인)

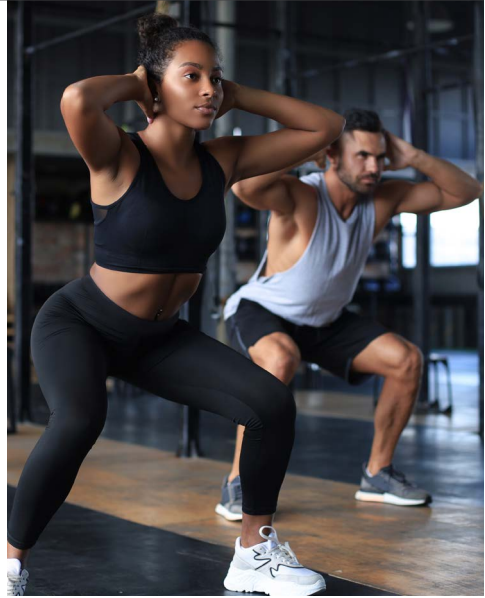
장소 피트니스
문의 02 2250 8162

클래스 안내

스페셜 클래스 - 나의 체형에 맞는 운동

운동, 내 몸 상태를 제대로 아는 것에서 시작됩니다. 체형분석 운동 전문가이자 미국 스포츠의학회 공인 교정 운동 전문가와 함께 나에게 꼭 맞는 운동법을 배워보세요. 체형 분석으로 몸의 불균형을 파악하고, 이를 바탕으로 통증 완화와 체력 회복을 돕는 맞춤형 솔루션을 제공합니다. 과학적이고 체계적인 방법으로 건강하고 균형 잡힌 몸으로 변화를 경험하세요.

기간	2025년 1월 - 3월 (3개월)
시간	트레이너와 협의
강사	강민 트레이너
대상	반안트리 성인 회원
가격	1,254,000원 (12회, 5%할인 적용)
장소	피트니스
문의	02 2250 8162



6주 완성 애플힙 & 허리 라인 만들기 2기 (with EMS)

1기 회원님들 모두 힙 업, 허리 사이즈 다운. 여러 회원님들께서 만족한 6주 완성 스페셜 클래스 2기로 돌아왔습니다. 저주파 자극으로 근육의 강제 수축을 만들어 주는 EMS, 10분 운동으로 1시간의 운동효과를 볼 수 있습니다. 최신 트렌드인 부위별 바디쉐입 및 다이어트를 힙운동 전문가가 도와드리겠습니다.

기간	2025년 1월 - 3월 (3개월)
시간	트레이너와 협의
강사	조현 트레이너
대상	반안트리 성인 회원
가격	1,254,000원 (12회, 5%할인 적용)
장소	피트니스
문의	02 2250 8162



아쿠아로빅 레슨 소개

아쿠아로빅은 물속에서 진행되는 저충격 유산소 운동으로 관절에 부담 없이 체력과 유연성을 동시에 향상시킬 수 있습니다. 임지원 강사의 지도로 쉽고 즐겁게 운동하며 스트레스를 해소하고 건강한 몸매를 만들어 보세요.



임지원

현) KAEA(AEA) 국제 아쿠아 피트니스 지도자

현) KAEA 아쿠아 요가 지도

현) KAEA 아쿠아 Deepwater 지도

현) KAEA 아쿠아 킥복싱 지도

현) Zumba Education Specialist(ZES) (미국 본사 소속 줘바 교육 전문가)

현) Zumba Jammer(ZJ)

전) 여의도 메리어트호텔, 라마다호텔, 그랜드하얏트호텔, 파크하얏트호텔 아쿠아 로빅 및 아쿠아줌바 수업진행, 아쿠아 피트니스 지도 경력 및 수영지도 경력 다

레슨	시간	1회	12회 (5% 할인)
1:1	50분	110,000원	1,254,000원
2:1	50분	77,000원	877,800원

항회원 강사와 함께하는 전체 회원 대상 오픈 클래스



2월 실내 수영장에서는 '평영에 대한 이해'를 주제로 전체 회원을 대상으로 포인트 레슨을 진행 하오니 많은 참석 바랍니다.

날짜 2025년 2월 12일 (수)
시간 13:00 - 13:50

대상 전체 회원 * 4명
가격 44,000원

장소 실내 수영장 (클럽동 3F)
문의 02 2250 8105

* 예약은 결제 순서대로 확정됩니다.

박길용 프로의 '드라이버 비거리 향상시키기'



골프레인지에서는 박길용 프로의 '드라이버 비거리 향상시키기'을 주제로 골프 강좌를 진행합니다.
박길용 프로의 강좌를 통하여 정교한 샷을 완성시켜 보세요.

날짜 2025년 2월 24일 (월)
시간 11:00 - 14:00 (각 25분씩 1:1 수업)
대상 반얀트리 성인 회원 * 6명
가격 49,000원
장소 골프레인지 1F 타석
문의 02 2250 8125

* 신청 후 결제까지 완료되어야 강좌 예약이 확정됩니다.

PICKLEBALL ACADEMY

★ **개인 및 그룹 레슨 정상 운영 안내**

2025년 2월부터 피클볼 개인 및 그룹 레슨이 정상적으로 운영됩니다.
초보부터 고급 레벨까지 맞춤형 레슨으로 실력을 키워보세요!

★ **반얀트리 피클볼 클럽 재개 예정**

2025년 3월, 새로운 시즌 시작!
반얀트리 회원 및 회원 지인만을 위한 특별한 피클볼 클럽이 2025년 3월부터 다시 찾아옵니다.
새로운 시작을 알리는 봄을 맞이하며 함께 즐겨요!

★ **레슨 및 클럽 문의 | 02-2250-8162 (피트니스)**

★ **위치 | 반얀트리 클럽 앤 스파 서울 AAB PARK (멀티코트)**

활발하고 건강한 라이프 스타일을 위해 지금 조인하세요!



Kids Club Class



1 ————— Kids Art & Flower 플라워

명화를 보고 꽃으로 표현하는 아트&플라워 클래스에 어린이 여러분을 초대합니다. 아름다운 계절 꽃과 함께 향기로운 토요일 오후를 보내보세요.

날짜 2025년 2월 8일, 22일 (토)
 시간 6 - 7세 / 13:00 - 14:00
 8 - 10세 / 14:10 - 15:10
 가격 77,000원



2 ————— 체스 클래스

키즈클럽 내 인기 프로그램인 체스 클래스 참여자를 추가 모집합니다. 클래스를 통해 집중력, 인내력 향상은 물론 사고하는 능력을 길러 보세요.

일시 매주 토요일 15시, 16시
 대상 7세 이상 어린이 회원
 가격 264,000원 (50분, 8회)



3 ————— 센서리 플레이 with 놀그라미

그림책 원서를 읽은 후 해당 스토리와 연계된 센서리 플레이를 진행합니다. 다양한 자연물을 눈과 코, 손으로 느끼며 자연스럽게 배워보세요.

* 원어민 감사 진행

날짜 2025년 2월 8일, 22일(토)
 시간 4 - 6세 / 16:30 - 17:20
 가격 77,000원

* 상기 이미지는 실제 작품과 다를 수 있습니다.

장소 키즈클럽

문의 02 2250 8102

2025년 베이킹 클래스를 진행해주실 프랄리네 베이킹 스튜디오의 임서현 대표님을 만나 이야기를 나누어 보았습니다.



1. 안녕하세요 대표님, 회원분들께 소개 부탁드립니다.

안녕하세요. 저는 역삼동에 위치한 '프랄리네 베이킹 스튜디오'를 운영하고 있는 파티시에 임서현입니다. 프랑스 파리에 위치한 '리츠 호텔' 소속인 '리츠 에스코피에'에서 공부를 마치고 한국으로 돌아와 스튜디오를 오픈하였습니다. 베이킹에 관심이 있는 모든 분들을 대상으로 원 데이 베이킹 클래스를 진행하고 있으며, 평소 만들고 싶은 것들 또는 제과 제빵에 대한 모든 궁금증을 프랄리네 베이킹 스튜디오에서 풀어드리고 있습니다. 모든 수업은 프라이빗하게 진행되고 있으며 주문 제작 및 달례품 또한 진행하고 있습니다.

2. 스튜디오의 이름인 프랄리네의 뜻이 궁금합니다.

'프랄리네'는 견과류에 설탕 코팅을 입혀 곱게 갈아낸 것을 뜻하는데요. 씹을수록 고소함이 특징인 프랄리네는 보통 초콜릿 안에 넣는 재료로 쓰이지만 프랑스에선 제과를 만들 때 흔히 사용되는 재료입니다. 한국에서는 아직 많이 알려지지 않아 생소한 재료지만 프랄리네의 매력을 널리 알리고 싶어 이름을 사용하게 되었습니다.

3. 프랄리네만의 베이킹 클래스 특징이 있다면 무엇일까요?

프랄리네는 초보자분들도 부담 없이 베이킹을 즐기실 수 있고 전공자분들은 좋은 레시피를 얻어갈 수 있습니다. 만드시는 과정은 쉽지만 결과물은 전공자만큼 완성도 있는 제품으로 클래스를 진행하고 있습니다. 프랄리네 클래스는 신청해 주신 분들만 진행하고 있어 프라이빗하게 수강하실 수 있다는 점이 큰 장점입니다.

4. 키즈 베이킹으로 진행할 수 있는 아이TEM은 어떤 것들이 있을까요?

키즈 베이킹은 컵케익, 쿠키, 구운과자 등을 아이들이 직접 만들고 맛보았을 때 큰 성취감과 자신감을 얻게 되는 효과가 있습니다. 자유롭게 꾸미는 과정에서 아이들에게 감각과 창의력을 키워주고 즐거운 추억이 남을 수 있도록 알록달록한 색상의 재료를 사용한 다양한 클래스를 선보일 예정입니다.

5. 이번에는 특별히 성인 베이킹 클래스도 개설이 된다고 들었습니다. 추천하는 수강 대상이 있으실까요?

프랄리네 베이킹 클래스는 나이 또는 성별에 관계없이 모든 분들이 즐기실 수 있는 난이도로 진행될 예정입니다. 특별한 이국 '반안트리 클럽 앤 스파 서울'에서 가족분들 또는 친구분들과 함께 좋은 추억을 남기실 수 있는 좋은 기회라고 생각합니다.

6. 마지막으로 반안트리 서울에서 진행될 클래스에 대한 다짐 한 말씀 부탁드립니다.

프랄리네만의 특별한 메뉴와 레시피로 초보자분들부터 경험이 있는 사람들까지 모두에게 유익한 경험이 될 수 있도록 최선을 다할 것이며 사람들의 니즈에 맞춰 다양한 프로그램을 진행할 예정입니다. 많은 관심과 사랑 부탁드립니다. 감사합니다.

클래스 안내

	성인 베이킹 클래스	키즈 베이킹 클래스
날짜	2025년 2월 12일 (수)	매주 일요일
시간	14:00 - 16:00	5 - 6세 / 14:00 - 14:50 7세 이상 / 15:30 - 16:30
예약	02 2250 8077	02 2250 8102



HOME SWEET HOME

나의 홈, 나의 호무로

성장기 아이들의 건강한 수면을 돕는 기능성 침구 브랜드 | 호무로

Homuro®

Dining Offers



새해를 지나 어느덧 2월이 다가왔습니다.
 신년 맞이 돌잔치 혜택부터 추운 겨울내
 약해진 면역력을 끌어올려줄 맛과 영양
 모두 뛰어난 제철 음식들로 몸과 마음에
 활력을 채워 보시기 바랍니다.



1 ——— 클럽 돌잔치 혜택

아늑하고 따뜻한 분위기의 클럽 멤버스 레스토랑에서 우리 아이의
 첫 생일을 특별하게 기념해보세요. 정갈한 한식 또는 세련된 양식
 코스로 프라이빗한 소규모 돌잔치를 준비하실 수 있습니다.

기간 2025년 2월 1일 (토) - 12월 31일 (수)

* 사전 예약 필수

시간 런치 11:30 - 15:00 / 디너 17:00 - 20:30

메뉴 한식 코스 또는 양식 코스

* 돌상 차림, 사진 작가 섭외비 별도

* 최소 8인부터 최대 18인까지 가능

가격 1인 180,000원

* 회원 및 회원 지인 식사 10% 할인

장소 클럽 멤버스 레스토랑

문의 02 2250 8157

DINING OFFERS



2 ————— 계절차림 - 도미

클럽 멤버스 레스토랑에서 계절에 즐기기에 좋은 제철 식재료로 지어낸 따뜻한 술밥 반상을 준비했습니다. 2월에는 신선한 도미로 담백하게 차려낸 도미 술밥을 시원한 오징어묵국, 육즙 가득한 향정살 구이와 함께 만나 보실 수 있습니다.

기간 2025년 2월 5일 (수) - 2월 28일 (금)
시간 11:30 - 15:00
메뉴 도미 술밥, 오징어묵국, 향정살 구이
가격 1인 45,000원
장소 클럽 멤버스 레스토랑
문의 02 2250 8157



3 ————— 샴페인 아워

도심의 야경이 반짝이는 문 바에서 우아한 풍미의 프리미엄 샴페인을 무제한으로 즐기며 일상 속 축하의 순간을 기념해 보시기 바랍니다.

기간 2025년 1월 1일 (수) - 3월 30일 (일) * 매주 월요일 휴무
시간 18:00 - 01:00 (Last Order 23:00)
 * 최대 2시간 이용 가능
메뉴 샴페인 무제한 (Champagne M. Hostomme, Tradition) 세이보리 바이츠 3종 (부라타 치즈 & 샤인머스켓, 딸기 & 프로슈토, 새우 & 판체타 아란치니)
가격 1인 129,000원 * 금액권 사용 가능
장소 문 바
문의 02 2250 8000



4 ————— 페스타 앙상블

페스타 바이 민구에서 풍성한 식재료를 활용한 웨어링 플래터를 준비했습니다. 페스타만의 웨어링 플래터와 완벽한 조화를 이루는 페어링 주류를 함께 즐기며 미식 경험을 확장해 보시기 바랍니다.

기간 2025년 1월 13일 (월) - 2월 28일 (금)
시간 런치 12:00 - 15:00 / 디너 18:00 - 22:00
메뉴 셰프가 엄선한 전채 요리, 파스타, 메인 요리, 디저트를 담은 웨어링 플래터 코스
 * 와인 페어링 150,000원부터
가격 1인 110,000원 (2인 이상 예약 가능)
 * 금액권 사용 가능
장소 페스타 바이 민구
문의 02 2250 8170

DINING OFFERS



5 ————— 밸런타인데이 스페셜 케이크

몽상클레르에서 밸런타인데이를 맞아 로맨틱한 하루를 완성 시켜 줄 스페셜 케이크를 선보입니다. 고소한 피스타치오와 새콤한 후람보아즈가 조화로운 몽쿠르 케이크로 사랑하는 이와 달콤한 순간을 맞이해보세요.

기간 사전 예약 2025년 2월 1일 (토) - 2월 7일 (금)
픽업 기간 2025년 2월 8일 (토) - 2월 14일 (금)

시간 09:00 - 20:00

메뉴 밸런타인데이 스페셜 케이크 '몽쿠르(Mon cœur)'

가격 78,000원

장소 델리 앤

문의 02 2250 8171

6 ————— 밸런타인데이 스페셜

한 해 중 가장 로맨틱한 날인 밸런타인데이를 맞아 반얀트리 서울이 준비한 스페셜 메뉴를 즐기며 소중한 사람과 함께 특별한 저녁 식사를 계획해 보시기 바랍니다.

날짜 2025년 2월 14일 (금)



	페스타 바이 민구	문바	그라넘 다이닝 라운지
시간	18:00 - 22:00	18:00 - 22:00	3부 17:00 - 19:00 4부 19:30 - 21:30
메뉴	밸런타인데이 스페셜 코스	밸런타인데이 스페셜 셰어링 코스 칵테일 2잔, 샴페인 또는 레드 와인 1병, 에비앙 스틸 워터 750ml	밸런타인데이 스페셜 딸기 뷔페 성인: 채끝 등심 스테이크, 레드 와인 1잔 등 어린이: 볼로네제 스파게티
가격	1인 220,000원 * 금액권 사용 가능	2인 360,000원 * 금액권 사용 가능	성인 149,000원, 어린이 79,000원 * 회원 15% 할인 제공 * 금액권 사용 가능
문의	02 2250 8170	02 2250 8000	02 2250 8143

DELI & *Valentine's Day*

일상의 여유를 선사하는 델리 앤에서 이달의 큐레이션인 Deli & Valentine's Day를
콘셉트로 준비한 스페셜 기프트로 소중한 사람에게 진심을 전해보세요.

장소 클럽동 로비층 델리 앤 기간 2025. 2. 3 (월) - 2. 14 (금) 문의 02 2250 8171

초콜릿 & 레드 와인 세트 110,000원

핑크 히말라야 솔티드 카라멜 트러플 초콜릿
바통 쇼콜라 1개, 바통 오랑주 1개

Textbook,

Napa Valley Cabernet Sauvignon 375ml

For her

초콜릿 & 샴페인 세트 110,000원

밀크 씨슬트 카라멜 트러플 초콜릿 2개
다크 씨슬트 카라멜 트러플 초콜릿 1개
바통 쇼콜라 1개, 바통 오랑주 1개

Champagne Drappier,
Carte d'or Brut 375ml



BANYAN TREE
CLUB & SPA SEOUL

스트로베리 초콜릿 포레 케이크

최상급 Real 딸기 과육 가득 스트로베리 아이스크림과
프리미엄 초콜릿 조각 가득 벨지안 초콜릿 아이스크림의 깊고 진한 달콤함
지금 카카오 선물하기에서 만나보세요.



kakaotalk  선물하기 에서 선물하세요.



Chill Dish

음식의 기본은 신선도지만 차갑게 얼려 먹어야 더 좋은 것들이 있다.

글 김서하 <더네이버> 뷰티 에디터

매달 하이엔드 멤버십 매거진 <더네이버>와 제휴해

패션, 뷰티, 아트, 라이프스타일의 주요 콘텐츠를 제공합니다.



매서운 추위에 한기가 든 몸을 달래기 위해 뜨겁고 따뜻한 것을 찾게 되는 요즘, 냉동 상태가 더 좋은 식재료를 소개한다. 얼려 먹으면 영양 성분 흡수율은 올라가고 풍미도 높아진다. 하지만 평소 손발이 차갑고 소화기가 약하다면 조리해 먹거나 따뜻한 차를 곁들이는 것이 좋다. 냉동 음식이라도 2~3개월 이내로 먹고, 세균 번식을 예방하기 위해 한 번 해동한 음식은 다시 얼리지 말 것. 그리고 영양 손실을 최소화하기 위해 데치거나 찌는 조리 방식을 추천한다.

1 시금치

성질이 차가운 시금치는 체내에 쌓인 열을 내리고 혈액을 정화하는 효과가 있다. 얼려서 보관하면 비타민, 엽산 등의 영양소가 그대로 보존되어 피로 해소와 간 건강에 좋다. 살짝 데쳐 물기 제거 후 밀폐 용기에 담아 보관하면 신선도를 오래 유지할 수 있다. 특히 시금치 뿌리 부분은 영양소가 풍부하니 자르지 않는다.

2 브로콜리

익혀 먹을 때 효능이 좋다고 알려졌지만 냉동실에서 영양분이 더욱 풍부해지는 식품이다. 어는 과정에서 수분이 빠져나가고 비타민C, 식이섬유, 미네랄, 설포라판 성분이 응축되기 때문. 항암 효과뿐 아니라 간과 폐를 보호하고 면역력 증진에 탁월하다. 데친 브로콜리의 물기를 제거하고 먹기 좋은 크기로 잘라 냉동실에 보관한다.

3 팥이버섯

얼리면 섬유질이 부드러워지고 소화 흡수율이 높아진다. 팥이버섯은 체내 독소 배출과 장 건강에 좋다. 특히 콜레스테롤 수치 조절에 탁월한 키토산이 풍부해 체지방 분해와 혈액순환 촉진 효과도 기대할 수 있다. 씻지 않고 밀동을 제거해 냉동실에 보관하거나 물과 함께 갈아 얼음 틀에 얼려 하나씩 꺼내 먹는다.

4 옥수수

에너지 공급원으로 알려진 옥수수는 식이섬유가 풍부해 소화를 돕고 이뇨 효과도 뛰어나다. 특히 옥수수수염은 혈관 질환 예방과 개선 효과가 있다. 얼리면 옥수수의 단맛이 더욱 강화되어 풍미가 좋아진다. 한 번 삶은 옥수수는 알갱이를 분리하거나 통째로 냉동 보관하자. 전자레인지에 돌리면 쉽게 녹아 부드러워지기 때문에 밥이나 전에 넣어 요리하거나 사계절 간식으로도 즐길 수 있다.

5 밤

5대 영양소를 고루 갖춘 밤은 6개월 이상 보관이 가능해 신선함을 오래 유지할 수 있다. 비위와 신장을 보호하며 기력을 회복시키는 효과가 있다. 얼리면 단맛이 더욱 진해지고 소화 부담을 줄일 수 있다. 껍질을 제거하거나 한 번 찐 후 얼려두면 오래 두고 먹기 좋다. 완전히 말린 뒤 밀폐 용기에 넣어 얼리면 해동 후에도 촉촉하고 포슬한 식감을 즐길 수 있다.

6 감

감은 폐를 맑게 하고 체내 열을 낮추는 대표 과일이다. 비타민 A·C, 베타카로틴이 풍부해 노화 방지와 눈 건강에 좋다. 얼리면 소화가 더 잘되고 효능을 극대화할 수 있다. 껍질을 제거한 후 통째로 얼리거나 적당한 크기로 썰어 밀폐 용기에 넣고 냉동 보관하면 편리하다. 감은 유산균이 많은 요거트와 궁합이 좋다.

7 바나나

냉동 바나나는 천연 아이스크림과도 같다. 농익은 바나나를 얼리면 당도와 향산화 물질인 폴리페놀 함량도 2배 이상 증가한다. 냉동 과정에서 저항성 성분까지 형성되어 혈당 관리에도 탁월하다. 식이섬유가 풍부해 미세먼지 배출과 다이어트에도 좋다. 상온에 보관하다가 갈색 반점이 올라오기 시작하면 껍질을 벗겨 비닐 랩으로 감싸 얼린다. 한 달까지 보관할 수 있고 평소 집에서 스무디나 아이스크림을 즐겨 먹는다면 으깨서 얼리는 것도 방법이다.

8 두부

생으로 먹을 때보다 얼려 먹으면 적은 양으로도 충분한 단백질 섭취할 수 있다. 체중 감량 다이어트 대체 식품으로 추천하며, 특히 뱃살 감량에 효과적이다. 얼린 두부는 음식 조리 시에 양념이 금방 배어 나트륨 섭취를 줄일 수 있다. 두부처럼 수분이 많은 식품은 얼리면 물기가 빠져나가면서 영양소가 풍부해지니 다른 식품에도 응용해보자.

9 블루베리

블루베리는 얼려 먹는 것이 더 좋은 식품의 대표 주자다. 체내 활성산소 제거를 돕는 안토시아닌, 항산화 성분인 비타민B·C까지 효과적으로 섭취할 수 있어 눈 건강에도 좋다. 하루 20~30알 정도 먹으면 시력을 개선하고 안구건조증을 예방할 수 있다. 먹기 1시간 전에 냉장실로 옮겨두면 생블루베리의 신선함을 느낄 수 있다.

10 아보카도

‘숲속의 버터’라 불리는 아보카도는 오메가3와 지방산, 칼륨 등이 풍부한 과일로 널리 알려져 있다. 그 밖에 비타민 C, B₅, B₆, E, 망간이나 엽산, 마그네슘 등이 풍부해 피부 노화 방지에도 효과적이다. 냉동하면 영양 보존은 물론 아보카도 특유의 식감이 더욱 풍부해진다. 껍질을 벗겨내고 씨를 제거한 후, 약 2시간가량 얼리면 속은 부드럽고 겉은 시원하게 먹을 수 있다. **N**

장르별 맞춤 독서법

(시리즈명: 창의적 사고를 키우는 독서법)

안녕하세요. 독서교육 전문가 최승필입니다. 책을 읽어보시면 효용의 관점에서 보면 크게 두 가지로 나눌 수 있습니다. 어떤 종류의 책은 운동으로 치면 웨이트 트레이닝하고 비슷해요. 기초 체력을 키우는 책으로는 인문학 도서, 지식 도서, 문학, 철학 같은 것들이 있습니다. 이런 책들은 내 사고의 근력과 체력을 키워주는 기초적인 힘, 내 역량 자체를 끌어올려 주는 역할을 하죠. 기술 능력을 키워주는 책으로는 경제경영서, 자기개발서, 그리고 방법론을 다루는 책들이 있습니다. 예를 들어 유튜브 촬영법 같은 실용서들은 내가 지금 필요로 하는 실질적인 정보를 주는 책들입니다. 이 두 가지 종류의 책이 있는데요. 흔히 기술 능력을 다루는 책, 즉 내가 당장 필요한 정보를 주는 책은 효과가 즉각적으로 나타난다고 생각하기 쉽습니다. 반면 기초 체력을 키우는 책들은 효용감이 적게 느껴질 것 같다고 생각하기 쉽죠. 하지만 사실은 반대입니다. 기초 체력, 즉 생각의 힘을 키우는 책이 훨씬 더 큰 효과를 줍니다. 기술 능력을 키우는 책만 읽으면 오히려 문제가 발생할 수 있어요. 예를 들어 야구를 배우러 갔는데 내 근력이 너무 약하다면, 스윙 자체를 제대로 할 힘이 없어서 좋은 타격을 기대하기 어렵습니다. 이와 마찬가지로 생각의 힘이 강화되어 있지 않으면, 기술 능력을 다룬 책을 읽었을 때 오해하거나 오독하는 경우가 많아집니다. 따라서 생각의 힘을 키우는 책도 중요하고, 기술 능력을 키우는 책도 각각의 효과를 갖고 있다는 점을 명심하셔야 합니다. 장르별로 나눠서 보자면, 먼저 자기개발서가 있습니다. 자기개발서의 목표는 동기부여라고 생각합니다. 하지만 책에서 말하는 내용을 그대로 따라 하겠다고 생각하시면 안 돼요. 책에 나온 방법은 내 스타일에 맞게 변형할 수 있는 힘이 필요합니다. 이 변형을 적절하게 할 수 있는 능력은 결국 생각의 힘에서 나옵니다. 그래서 자기개발서를 읽을 때도 생각의 힘을 키우는 독서가 필요하죠. 자기개발서를 읽으실 때 가장 경계해야 할 점은 성급한 일반화입니다. "이 사람이 이렇게 했으니 나도 할 수 있을 거야"라는 식으로 단순하게 받아들이면 안 됩니다. 오히려 그 사람이 얘기하는 구체적인 방법의 작동 원리를 분석하고, 그 원리를 나에게 어떻게 적용할 것인지 고

민하는 관점이 필요합니다. 다음으로 실용서를 볼 수 있죠. 실용서는 정보 습득이 목적인데, 일반적으로 독서는 속독을 하면 안 되지만, 실용서는 예외적으로 속독이 가능합니다. 정보가 주가 되는 책은 전자제품 사용 설명서를 읽듯이 필요한 부분만 쓱쓱 골라 읽으면 됩니다. 실용서를 읽을 때는 구체적인 방법들을 숙지하는 게 중요하죠. 암기 과목을 공부하듯이 읽는 방식이 실용서를 읽는 방법입니다. 지식 도서는 조금 다릅니다. 지식 도서는 지식의 구조에 따라 쓰여 있습니다. 기본적인 맥락은 인과관계, 즉 원인과 결과로 이루어져 있죠. 제대로 된 지식 도서를 읽으면 결과를 보여주고, 그 결과가 왜 나왔는지 인과관계를 설명해 줍니다. 하지만 인과관계는 하나가 아니라 여러 개의 작은 인과관계가 쇠사슬처럼 연결되어 있어요. 그래서 지식 도서를 읽으면 인과관계 사고 능력이 크게 향상됩니다. 지식 도서를 읽을 때는 지식의 구체적인 내용을 암기하겠다는 생각보다는, 지식의 구조를 이해하겠다는 관점으로 접근하는 게 좋습니다. 또한 지식 분야의 전문가들이 세상을 바라보는 프레임이 책에 녹아있습니다. 천체 물리학자, 부동산 전문가 등 각 분야의 전문가들이 어떻게 사고하는지 그 프레임을 읽어낼 수 있어요. 마지막으로 소설을 들 수 있습니다. 소설은 생각의 예술입니다. 소설은 언어로 표현되는 예술이죠. 우리가 알고 있는 세계를 더 깊이 이해하게 해주고, 그 세계에서 어떤 문제를 마주하고 있는지 깨닫게 합니다. 이 과정에서 강력한 자아 강화 효과가 발생합니다. 정서적, 감각적, 느낌적인 부분이 강화되는 거죠.

만약 소설이나 지식 도서를 좋아한다고 해서 효과가 없을 것이라고 생각하지 마세요. 내가 좋아하는 책을 몰입해서 읽는 것이 가장 큰 독서 효과를 줍니다. 각 장르별로 다 다른 효과가 있기 때문이죠.

도서관에서 책을 고를 때 "이런 책은 도움이 안 될 거야"라는 고정관념을 버리시길 바랍니다. 자신이 몰입해서 읽는 책이 나를 성장시키는 독서입니다. 이런 관점을 가지시면, 책을 고를 때 훨씬 더 성장할 수 있는 독서를 하게 되실 거라고 생각합니다.

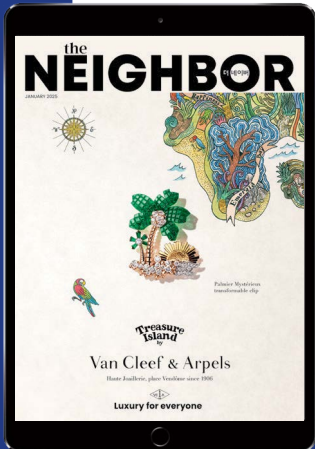
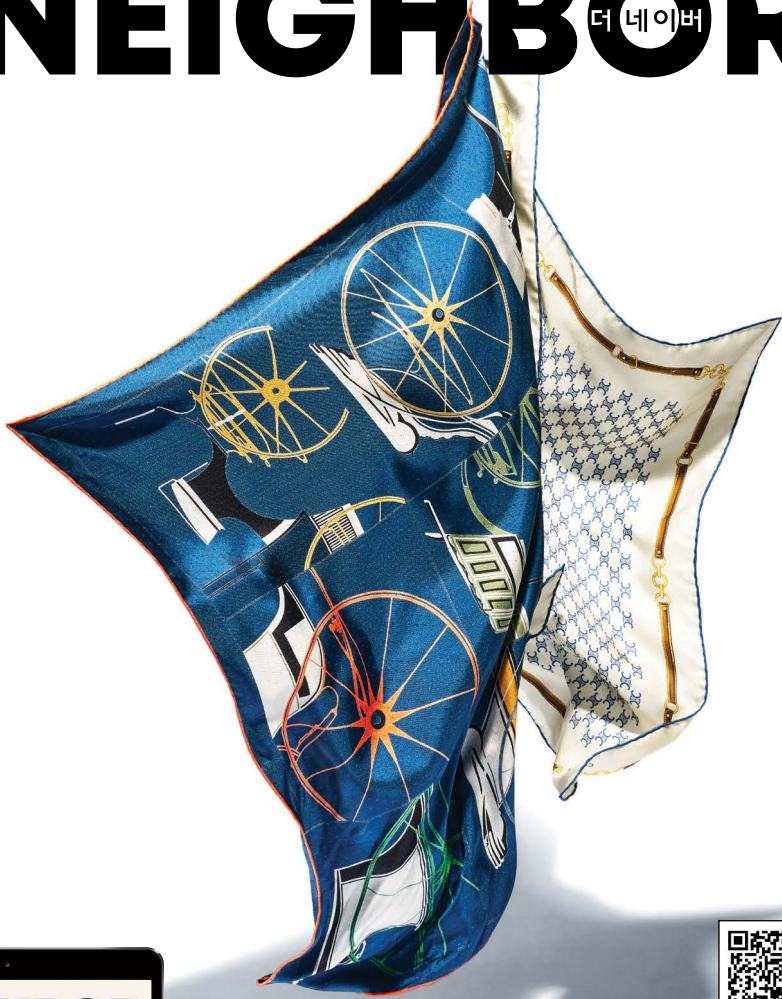


현대경제연구원

CreativeTV

CreativeTV는 현대경제연구원의 비즈니스 지식정보 서비스로 분야별 국내외 최고 전문가들의 노하우가 담긴 지식 콘텐츠입니다. 본문의 QR코드를 스캔하면 해당 영상 콘텐츠를 볼 수 있습니다.

the NEIGHBOR 더 네이버



QR코드를 스캔해
<더네이버>를
구독 신청하세요.

정기구독 문의 02-317-4825

@neighbor.magazine

@theneighbor.co.kr

post.naver.com/
neighbormagazine



www.theneighbor.co.kr



BANYAN TREE
CLUB & SPA SEOUL

60 Jang Chung Dan-Ro, Jung-Gu, Seoul 04605, Korea
Tel: +82 2 2250 8000 Fax: +82 2250 8009
Email: clubandspa-seoul@banyantree.com
www.banyantreeclub.com