

----- 始めたい理由 -----

月会費はお手ごろ価格で長く通うほど安くなるシステムだから続けやすく、本気で体を引き締めたい人にもお勧め!テクノロジーシステム(運動管理システム)でメニューを作成して結果を記録するから、初心者でも効率の良いトレーニングができて効果を実感できそう。

地域最大級の施設で自分に合ったお気に入りのトレーニングを見つけれられるフレスク。「運動が続かない」「体を動かすのは苦手」「そんな人でも大丈夫。先端マシンが並ぶジムでは専任スタッフの指導が受けられるので初心者でも安心。さらにTVやインターネットを観ながらトレーニングができるので、運動が持続するそう。

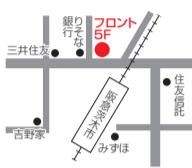
料金システム

入会費(会員証+システムキー発行料)3,000円 ※価格はすべて税別です

月会費	フルタイムゴールド会員	スーパーデイトタイム会員	スーパーイブニング会員
入会時	9,700円	8,300円 (営業開始～18時まで)	8,300円 (16時～営業終了まで)
継続7ヶ月目から	8,900円		
継続25ヶ月目から	8,300円	←フルタイムゴールド会員へ自動移行	

KTVフィットネスクラブ フレスコ茨木

茨木市永代町6番2号  
スポーツプラザ茨木4・5・6F  
営/平日9時半～23時 土曜9時半～21時  
日祝9時半～19時  
木曜休館 駐車場優待3時間200円  
12/30～1/3まで休み  
☎072-620-7800  
http://www.ktv.jp/



特典

この記事持参の方  
入会費+1月分会費+2月分会費=2,016円(税別)  
さらにCLポイント2000ptプレゼント+福袋プレゼント  
(初めてフレスコご入会の方で1月13日までの受付限定・他特典との併用不可)  
※本キャンペーンは3月末まで通える方がご入会できます。  
※ご入会申込には、運転免許証等の身分証明書、金融機関通帳届出印、写真1枚が必要。



締まった体作りをはじめたい



「水がきれいなので安心!」と評判の温水プール。トレーニングの後は広々としたお風呂&サウナウォーキングやアクアビクスも充実。トレーニングの後は広々としたお風呂&サウナでさっぱり。無料のマッサージルームも有り。



全国に展開する着方教室「いち溜」の梅田校では1月生を募集中。受講料は1レッスン500円(全10回・5000円)。授業で使う着物や帯は無料レンタルでき振替受講もOK。夜間コースもあるので忙しい人でも無理なく通える。この施中。詳細はHPへ。

着付けレッスンを始めたい

----- ここがポイント -----

少人数制でわかりやすく初心者でも週1回約3ヶ月で着物が着られるようになる同教室は着付けと同時に茶道や礼法などの和文化も学べる。毎月開催の「きものdeお出かけ」も着物仲間ができて大人気。



ヘアメイク講座や1回完結型の半端付け講座、着物のマナー、お手入れ方法なども学べます。

Menu

無料体験レッスン受付中!  
※お電話、HPより要ご予約  
日程:本週~1/16(土)  
各日①10時半②14時半  
③19時(土曜は17時半)  
★1月生初級コースは1/20(水)スタート

特典

1/10(日)迄の入会で  
入会金3,000円が無料に!  
さらに、お友達と入会なら  
「QUOカード」をプレゼント!  
※初回受講時に  
新品の肌着、裾上げ足袋をプレゼント!  
(受講料に含む)

和のライフサポートショップ いち溜 梅田校

大阪市北区角田町8-1 梅田阪急ビルオフィスタワー17F  
(各線「梅田駅」直結)  
営/10時~19時 火曜定休  
※年末年始の休校中(12/29~1/3)はWebにて受付  
☎06-6363-0168  
http://www.ichiru.net  
いち溜 で検索



※「天王寺校」「なんば教室」「三宮教室」あり

11月にオープンした同店ではマンション住まいにぴったりのソファ、本棚、食器棚、テーブルをはじめ、部屋のアクセントになるグリーンやクッション、時計、食器、文房具などの雑貨など豊富に揃う。シンプル、アンティーク、ナチュラル、メンズライクなどテイストも多彩で、高品質なものが低価格で揃うのも嬉しい。店内のディスプレイもインテリアの参考になるはず。見ているだけでも楽しいからまずは行ってみて!



----- 始めたい理由 -----

目利きの店長によりセレクトされた良質な家具が揃い、ソファ19,800円~、テーブルセット29,800円~などお値段もお手頃。それぞれの予算に合わせて満足いく買い物ができるだろう。また1月号限定でお年玉企画を実施しているのでお得な今がチャンス。

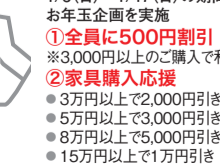
特典

この記事持参で  
1/3(日)~1/17(日)の期間中  
お年玉企画を実施  
①全員に500円割引  
※3,000円以上のご購入で利用可  
②家具購入応援  
●3万円以上で2,000円引き  
●5万円以上で3,000円引き  
●8万円以上で5,000円引き  
●15万円以上で1万円引き

お気に入りの部屋にしたい

Schrank (シュランク)

茨木市彩都あさぎ1-2-1  
ガーデンモール彩都3F  
ガーデンモールP90分無料  
モノレール彩都西駅すぐ  
営/10時~19時  
年末年始12/29は18時まで  
12/30~1/2休  
☎072-641-0100



(左)壁面収納(ウォールネット)材:W2100×D450×H2380...156,800円  
(右)ソファ(2.5人掛けオーク材:W1600×D920×H850)...64,800円



Menu

●速読体験セミナー(90分)  
●速読習得コース  
(大人向け/学生向け)  
●親子ペアコース(小学生)

特典

「シティライフを見た」で  
速読体験セミナー90分  
通常3,000円→1,000円  
(1月末まで)

「本は好きだけど読むのが苦手...」「いつも1冊を読みにくい...」とお悩みの人に始めて欲しい速読教室。速読は、「脳活性」がポイントで、「読む」だけでなく「読む」だけで読者の平均読書スピードは何と4倍にも!まずは90分の体験セミナーに参加して、新しい趣味を今年から増やしてみよう?

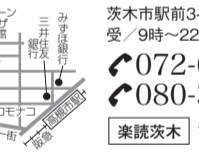
楽しみながら身に付く速読をはじめたい

----- ここがポイント -----

速読は、脳活性をして情報処理能力を向上させる方法を教えてくれるので、視野も広がる!読書スピードが速くなるだけでなく、スポーツや資格の勉強、仕事の効率アップなど得られる効果は様々。

楽読高槻スクール(らくどく)

高槻市高槻町12-13 明和ビル3F  
受/9時~22時  
駅徒歩3分  
☎072-686-0008  
楽読高槻 で検索



楽読茨木スクール(らくどく)

茨木市駅前3-7-2 幸栄ビル2F  
受/9時~22時  
☎072-609-7172  
☎080-3834-0057  
楽読茨木 で検索



「ペットを亡くして意気消沈してしまいました。思い切って始めた乗馬で癒され、馬から元気をもらって毎日が楽しくなりました」と話す会員のAさん。一歩踏み出すことで、毎日の生活が変わったそう。自分のペースに合わせた指導で馬と心の通い合う楽しさを体感すれば、自然と笑顔になれるはず。まずは気軽に試乗会から始めよう。



----- 始めたい理由 -----

●動物と触れ合える唯一のスポーツ  
●動きが楽しいスポーツだから、年齢問わず楽しめる  
●背筋がピンと伸びる全身運動で、身体もポカポカ。  
●自然の中で特別な時間を過ごせると、親子で通う人も。

服部緑地乗馬センター

(ハトリリョクチジョウバセンター)  
豊中市服部緑地1-5  
営/平日9時~20時、土日祝9時~18時  
電話受付/平日8時半~18時、水曜13時~18時  
火曜(全日)、水曜午前休 要予約  
有料駐車場あり ※動物取扱登録済  
☎06-6863-0616  
(担当:小林・原田)  
http://www.uma-crane.com/map-hattori-course/



特典

「シティライフを見た」とご予約の方、乗馬試乗会(20分)無料招待先着15名様(新規の方、1回限りのご利用)(馬具レンタル料1,000円(税別)、保険代200円必要)  
●所要時間60分(試乗20分+厩舎見学+同クラブシステム説明)●体重80kgまでの方●小学3年生~70歳対象  
●未成年は保護者同伴(1月末まで)

憧れの乗馬を今年をはじめたい