



デザインジェルが10本で4,000円〜というお得価格で満足度も高い。

入り口は別、中も別、奥でつながっている店内で母娘が迎えてくれる。ネイルは主婦層が多く、TVを見ながら施術を受けられ子連れもOK。「ここで初めてネイルをした」という方が多いのは、肩肘はらな



着物をドレスにリフォーム。大切な服だからこそ長く着たい。丈のお直しなど小さいものも大歓迎!

手先と服を自分色にしたい

らっせ。LittleSewingは昔の大切な服をリメイクしたり、生地持込でオーダーメイドまで。大掃除で出てきた服をリメイクしても

Menu

- 【Nail&Care jade】
- ハンドケア.....2,500円
- ラメグラデーションジェル(1色・クリアベース)10本.....3,000円
- デザインジェル10本.....4,000円〜
- 【Little Sewing】
- リフォームメニュー
- ジャケット袖丈 簡袖.....1,800円〜
- コート袖丈 簡袖.....2,000円〜

特典

「シティライフを見た」で【Nail&Care jade】3,000円以上の商品購入または施術で **スクラブ+パフィンパック(1,500円相当)プレゼント** 【Little Sewing】注文された方 **手作りポケットティッシュケースプレゼント** (1月末まで)

ここがポイント

娘さんが担当しているネイルは完全予約制で個室。リラクゼーションチェアでの施術で、ほっとできる空間。シンプルで可愛い、仕事や家事の邪魔にならないデザインが多数!

jade/LittleSewing

(ジェイド/トルソーイング)
吹田市長野東14-6
営/Little Sewing 10時~17時
Nail&Care jade 10時~19時
日・木曜定休
☎06-4864-8001



ヨガをはじめたい

単調な毎日、忙しさから自分の身体の不調は諦めかけている貴女、ご注目! 同スタジオの講師は米国・最先端の資格を取得、知識量が豊富。レッスンも少人数で細やかに見てくれるから効果の現れ方が段違いだそう。呼吸

- ヨガプラス心齋橋**
大阪市中央区心齋橋1-4-5 御堂筋ビルディング8階
営/平日9時~22時、土日9時~21時
☎06-4708-6150
- ヨガプラス江坂店**
吹田市豊津町9-44 ハートランド江坂
営/平日9時~22時、土日9時~21時
☎06-6310-9066
- ヨガプラス千里中央**
豊中市新千里東町1-4-2
千里ライフエンスセンタービル2F
営/平日9時~22時、土日9時~21時
☎06-6155-3636
- ヨガプラス梅田店**
大阪市北区梅田1-12-17
梅田スクエアビルB2&10F
営/平日9時~22時、土日9時~21時
☎06-6346-3200

④ 道具を使って
ヨガブロックを使って、自分の体のどこに負荷がかかっているのかを見ていく。

体験を終えて...
呼吸や自分の体に意識を向けるという感覚が少し変わった気がします。主婦をしていると何かに集中できる時間があまりないのですが、集中することで何かスッキリして脳がリラックスしました。激しい動きではないので、体に負担をかけずに健康的な体作りもできそう!

③ 立位のポーズ (ヴィラバドラーサナ)
足を開き、身体を安定させて立つ。胸を開くように腕を上げていき、呼吸を行っていく。

② キャットカウ
背骨に意識をして体を動かしていく。

① 調心調息
おしりの骨(座骨)をマットに安定させて足は楽に組み座る。呼吸に意識を向けて。

読者モデルが行ってきました
つるさわさん
朗らかで周りも明るくしてくれるような、小学3年生の娘がいる素敵ママ。

① 鼻で ゆっくり呼吸を...

ここがポイント

体験はプレビギナークラスで体の正しい扱い方・意識集中の方法を、基本のポーズを使って学ぶ。基本の習得は、ヨガの効果を得る一番の近道!

特典

「シティライフを見た」で
● グループレッスン1回体験3,000円→**1,000円**
● プライベートレッスン3回体験30,000円→**18,000円**
(要予約・1月末まで・新規のみ)
当日予約可※レッスンの空き状況により

体験後の入会特典

- 入会金 10,800円→**無料**
- ご家族ご友人 **ご優待チケット3枚プレゼント**



身体と呼吸に意識し行っていく事で脳と心が安定していきます。脳が安定することで自律神経、ホルモンバランスも整います。身体を意識的に動かす事、呼吸に意識を向ける事で今の自分を見つめる時間を体験してみてください。

cobuさん

体験を終えて...
普段はヨガをしているのですが、ピラティスをやってみて、両方することで相乗効果が出そうだなと思いました。実は今、腰を痛めてたんですが...そんな状態でも無理なくできる動きですね。数日経っても痛くなくなると、逆に改善した感じがします!先生の説明もすごく丁寧でわかりやすかったです。次は器具をどのように使ってやるのかもやってみたいなと思いました!

③ ゆっくりとした動きで自分のインナーマッスルの緊張をゆるめ、緩みを引き締めていく。

④ 骨盤に意識を向けて順番に体を動かしていくので、無理なく安心!

② 体の中心をどこに置くのかを意識しながら、まっすぐ立つとはどういうことか
レクチャー。姿勢が良くなりそう!

① 今、自分の体のどこが動いているのか確認しながらレッスンは進んでいく。具体的に説明してくれるのでわかりやすい!

① 読者モデルが行ってきました
いしいさん
高校生の娘、中学生の息子がいるとは思えない、笑顔が素敵なママ。

ここがポイント

体験はプレビギナークラスで体の正しい扱い方・意識集中の方法を、基本のポーズを使って学ぶ。基本の習得は、ヨガの効果を得る一番の近道!

特典

「シティライフを見た」で
● グループレッスン1回体験3,000円→**1,000円**
● プライベートレッスン3回体験30,000円→**15,000円**
(要予約・1月末まで・新規の方)

体験後の入会特典

- 入会金 10,800円→**入会金無料**
- ご家族ご友人 **ご優待チケット3枚プレゼント**



ピラティスはヨガの影響を強く受けてリハビリ目的として開発されたエクササイズ。より負荷の少ない繊細な身体のコントロールから心身一体として改善させていきます。体力に自信がない方、身体がかたい方、高齢の方などに特に向いています。

kazuさん

ピラティスをはじめたい

寒さで運動不足：凝り固まった体と、正月太りも気になる方に！元はリハビリの動きから始まっているので身体に負担が少なく、初心者も安心。同教室は専門スタジオとしてスペシャリストと専門マシンを備えているので、よ

- ピラティススタイル**
<http://www.pilatesstyle.jp/>
営/平日10時~22時 土日祝9時~18時
江坂スタジオ
吹田市豊津町9-44 ハートランド江坂
☎06-6155-6815
- 豊中店 7/15オープン!**
豊中市本町3-1-57 ルミエール豊中5F
☎06-4866-5548
- 千里中央スタジオ**
豊中市新千里東町1-4-2
千里ライフエンスセンタービル2F
☎06-6873-2380