



丁寧で笑い溢れるレッスンは満足間違いなし!

レッスン後は自然と一望できるレストランでほっと一息。メニューも充実していて大満足。



テニス

「テニスを始めて毎日が楽しくなりました」 最高環境で充実テニスライフを

子育てや仕事が一段落してようやく自分の時間ができた貴方、注目!関西最大級・冷暖房完備のインドア設備が整い、40～60代までの方が多く通うスクール。キャリア豊富なコーチ陣が親切に楽しく教えてくれると評判で、クラス設定は初心者から経験者まで幅広く、自分に合ったレベルが必ず見つかる。入会金・年会費が無料、入会後も初月は半額で楽しめるのも嬉しい。まずは気軽に体験へ!



ベテラン有資格者の保育士が常駐のキッズルームもあります。

通っている人の声

子どもも手が離れ運動不足を解消したくて、久しぶりにテニスを始めました。久々にボールを追いかけるのは新鮮で刺激的。何よりテニスを通じて仲間が増えて毎日が楽しいです!
(50代 Sさん)

ゲームメインの楽しむ お得なサークルテニスクラスも開講!

【内容】①準備体操②ウォーミングアップ
③ダブルスでのゲーム
【曜日】月・火・金曜の8時半～10時
【料金】週1回、月4回で4,320円(税込)
【対象者】男性60歳以上/女性年齢不問

特典

- 「シティライフを見た」で (要予約・2月末まで)
- 体験レッスン無料(ラケット、シューズ 無料レンタル可)
 - 初月受講料が半額 ●入会金・年会費 無料
 - 一般体験レッスン(中学生以上対象)通常1,080円→無料
 - ・定員/基礎編(初心者)6人/回(インドア)
 - ・応用編(経験者)8人/回(インドア)
 - ・日時 毎週金曜 13時～14時、19時20分～20時20分
 - 毎週日曜 15時20分～16時20分

江坂テニスセンター

吹田市芳野町13-50
営/平日9時～22時
土日祝8時～22時
・無料駐車場700台完備
・江坂より無料送迎バス運行中

☎06-6338-1472

<http://www.amenity-esaka.com>



今だからこそ!



スタートダッシュ!
2016年

Challenge!!



習い事を はじめよう

「今年は何かを始めたい」「こうなりたい!」と、目標を掲げた人も少なくないはず。2016年、いいスタートを切るために、ぜひ習い事選びの参考にしてみてください。

上手に歌ってリフレッシュ 30分の無料体験から始めよう

「私も人前で上手に歌えるようになりたい…」そんな願いを叶えてくれるUSボーカル教室。気さくな先生が親切丁寧に教えてくれるので、長く続ける人が多い。まずは好きな曲で練習できる30分の無料体験でお試しを!

ボーカル教室



USボーカル教室江坂駅前校

(ユーエスボーカルキョウシン)

吹田市豊津町1-25
森田ビル3F
受/10時～20時
お申込みはコチラ▶

☎0120-1692-88

<http://www.us-owners.com/onten/>



Menu

- グループレッスン(2～3名)
月謝……………8,640円(4回)
 - 個人レッスン(1名)
月謝……………10,800円(2回)
- 30分の無料体験を随時実施中。
申込・詳細は右記ホームページより

特典

「シティライフを見た」で
初月謝**3,000円引き**
左記コース料金より割引
(2月27日まで)
お気軽にお問い合わせを

《道具を使って》

姿勢・肩こり改善
ヨガブロックを使って、自分の体のどこに負荷がかかるのか見ていく。



股関節が広がり、女性ホルモンが分泌される

《チャイルド》 リラックス効果

呼吸が深くなり心を
落ち着かせる。



40代以上～80代の方多数! 肩こり・ストレス解消にピッタリ



《キャットカウ》

自律神経が整う・肩こり改善
背骨に意識をして体を動かしていく。

ヨガ体験レッスン公開



《調心調息》

心を落ち着かせ呼吸を整えるポーズ
座骨をマットに安定させて
足は楽に組み座る。

効果の現れ方が段違いのヨガスタジオ 毎日快適な健康しなやかボディへ

ヨガ

単調な毎日、忙しさから自分の身体の不調は見ないようにしている貴女、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。呼吸が整い、心身ともに自分でコントロールできるようになり、毎日がより充実したものに変わる。40～80代以上のヨガが初めての方も多く通っているため初心者でも安心!続けるごとにハマる人が多いというレッスン、まずは試してみてください。

ヨガプラス 心斎橋

大阪市中央区西心斎橋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 千里中央

豊中市新千里東町1-4-2
千里ライフサイ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 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 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



身体と呼吸を意識して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、呼吸を意識を向けご自身を見つめる時間を体験してみてください。

cobuさん

体験者の声

運動不足がたたり肩こりに腰痛……気持ちも落ち込みがちだったんですがヨガを始めて体が変わっていくのを感じています。何より前向きになりました!
(40代Tさん)

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→**500円**
 - プライベートレッスン3回体験……………30,000円→**18,000円**
(要予約・2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**
- (フリーで入会)
- プライベートレッスン1回**無料**
- (月4回で入会)
- プライベートレッスン1回**3,000円チケット**
- あいうべ体操本プレゼント**
(先着10名)



40代～高齢の方で安心・腰痛・姿勢改善にピッタリ



背骨に意識を向けて少しずつ体を起こしていく。腰周りの筋肉をほぐし、腰痛改善に効果的。



お腹が体の中心に来るように、意識を立て立つ。姿勢改善に。



体のどこが動いているのか確認しながら、丁寧にレッスンは進んでいく。

ピラティス体験レッスン公開

リハビリの動きを応用し体幹を鍛える 筋温・体温を上げ、1回で変化を実感

ピラティス

寒さと長年の運動不足で、体が思うように動かない……。そんな貴方にぴったりなのがリハビリの動きをエクササイズに応用し、米国で人気を博したピラティスだ。身体に負担が少ないので、初心者も安心。特に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点もポイント!より高いレベルを求めている方にもオススメです。楽しいレッスンで心身ともにスッキリ・ストレスも解消され、ウエスト引締め、猫背・腰痛・肩こりにも効果的!良いことづくめのレッスンを1度体験してみてください。



ピラティスはリハビリ目的として開発されたエクササイズ。より負荷の少ない微細な身体のコントロールから心身を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

体験者の声

病院行ってもダメで今まで杖が必要だったのに、ここに通うようになってから1ヶ月で身体が全然違います!
(60代Mさん)

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→**500円**
 - プライベートレッスン3回体験……………30,000円→**15,000円**
当日予約可※レッスンの空き状況により
(要予約・2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**
- フリー入会でプライベートレッスン**4,000円チケットプレゼント**
- 先着10名
- 「あいうべ体操」本プレゼント**

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

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
千里ライフサイエンスセンタービル2F
☎06-6873-2380