



ホットヨガ

ホットヨガ2店舗通い放題キャンペーン 2/29申込締切、3ヶ月間2,767円/月 今年こそ“なりたい”自分を叶えよう

全国220店舗以上を展開、体験者100万人以上を誇るホットヨガ専門スタジオ。最大の魅力は、それぞれの目的や運動量に合わせて選べる20種以上のプログラムだ。初心者にピッタリの「ヨガベーシック」から、美ボディを目指す「骨盤調整ヨガ」「お腹引き締めヨガ」、体調が整う「肩こり改善ヨガ」まで多彩なラインナップ。昼でも夜でも通えるから、一人ひとりのライフスタイルに合わせて続けられるのもうれしい。そんな人気のLAVAがホットヨガ通い放題キャンペーンを実施中。先着150名限定で、最初の3ヶ月間は月額2,767円で通い放題(諸条件あり)になる。たくさん通って効果を実感できるチャンス!まずは体験レッスンに参加してみよう!



ダイエット、美肌、骨盤矯正、冷え・肩こり改善、ストレス解消など、会員の98%が「効果を実感」しているそう。 駅近で利便性の良く、スタジオ内の雰囲気も落ち着いた印象。

2店舗通い放題 キャンペーン実施中

3ヶ月間……………2,767円/月
※先着150名 ※未経験者限定
※7ヶ月以上契約の人限定
※4ヶ月目からは13,300円/月
※体験当日登録者限定

マンスリーメンバーライト会員は 1店舗の料金で2店舗通い放題に

※登録した店舗+好きな1店舗を選択可。
※選択した店舗により料金が異なる場合があります。

特典

- この記事持参で
- 体験レッスン……………1,000円
※水・ヨガマットレンタル無料
- 体験当日登録の場合、
登録金+入会金 10,000円 → 0円
※入会時のみ施設使用料 別途2,000円要
さらに**月会費3ヶ月間2,767円/月**
(2月末まで、新規の方のみ、来店時要提示
掲載店舗のみ、他券併用不可)

ホットヨガスタジオ LAVA (ラヴァ)

☎0570-00-4515 完全予約制

<http://www.yoga-lava.com/> LAVA で検索

吹田店(女性専用スタジオ)

営/曜日により異なる
水曜定休
吹田市朝日町5-32 摂津ビル5F

川西能勢口駅前店(男女共用スタジオ)

営/曜日により異なる
月曜定休
川西市中央町7-18ラ・グランデ8F



月謝制3,900円で楽しく学ぶ 50歳からの実践的英会話

エイペックスの「50歳からの初心者英会話」は、29年の実績を誇るオリジナルテキストを使い、海外旅行などで「使える英語」を学べる。例えば、海辺のカフェで外の席をリクエストしたり、駅で切符売り場をたずねたり、現地で見つけたワインツアーに申し込んだり、地元の人気レストランを尋ねたり…。国内でも落し物をした外国人に声をかけたり、京都への特急電車の乗り方を教えてあげたりと具体的なシーンを想定した会話練習ができる。現在、3月開講の新規初心者クラスの受講生を、宝塚・梅田・千里中央で募集中。

英会話



笑いが絶えないアットホームな教室。

50歳からの初心者英会話

- レッスン1回70分(月4回・1年コース)
- 入会金…5,000円
- 月謝制…1ヶ月3,900円(教材費込み)
- ※受付は先着順。経験者向けのブラッシュアップコースあり。

特典

- 「シティライフを見た」で入会の方
- 入会金50%OFF! (先着20名・2月末まで)

エイペックス

大阪市北区菅根崎新地2-2-16 西梅田MIDビル9F
梅田・宝塚・千里中央・高槻・芦屋・三宮・堺東で開講

☎0120-868-189

<http://www.apex-wel.com/>

健康は日々の運動から…とオープン 手ぶらで通え良し価格のヨガスタジオ

new open
ヨガ
ピラティス

整骨院が母体となり、「健康なカラダをつくるのが大事!」との想いで昨年秋にオープンした同スタジオ。「健康のためにカルチャースクールのヨガに通っているけど人数が多すぎて…」[「でもヨガスタジオは高そう」]そんなモヤモヤを覆す、通いやすさ重視のスタジオに!1レッスン10人前後の少人数のため講師が一人ひとりをしっかり見てくれ「なんだか身体のだるさがなくなった!」「姿勢がよくなった!」など効果を実感している人が多いみたい。ヨガマットやヨガブロックなど必要なものはすべて完備!気軽な気持ちでまずはやってみて。



レッスン内容は多彩!

火曜の定休日を除いて毎日あり。
きほんのヨガ、バランスヨガ、ピラティスなどレッスンも多様。また毎週土曜朝のクラスはマタニティの方も参加可能とのこと。

メニュー

- 月謝制
月4回5,000円、
月8回9,000円
- チケット制
1回1,600円〜、
20回は20,000円とお得

特典

- 「シティライフを見た」で
- 体験1回
…1,600円→1,000円に
- さらに入会の方は
入会金3,000円が**無料**に
(2月末まで)
- 電話またはHPで気軽に予約を。

ヨガ健康スタジオ SUN場

箕面市薬生新家3-7-10
火曜定休
電話受付 9時~12時半、
15時半~20時
近隣コインPの割引あり
(詳細は問い合わせを)

☎072-726-0020



団地住民による植樹(1976年 撮影/永井俊雄)

千里ニュータウンの北千里駅東の藤白橋を渡ると、大きな斜面に沿った樹林と歩道が見え、道も樹林もありませんでした。竹や雑木が茂る斜面は子ども達の冒険遊び場でしたが、北千里駅ができて駅への近道として斜面上部に「ふみわけ道」ができました。住民は竹を伐採し、コンクリートの道を造り、鳥が来る森をつくらうと木

「団地の中のみんなの道」
約50年前に大阪府住宅供給公社の藤白台住宅が建設されたとき、道も樹林もありませんでした。竹や雑木が茂る斜面は子ども達の冒険遊び場でしたが、北千里駅ができて駅への近道として斜面上部に「ふみわけ道」ができました。住民は竹を伐採し、コンクリートの道を造り、鳥が来る森をつくらうと木



ふれあいの道(2016年)

を植えました。木は成長し、「ふれあいの道」と名づけられたこの道は、住民の寛容によって「敷地内通路」なのにみんな(地域)の子どもも大人、小学校、阪大関係者などが通る心地よい道になりました。2000年代に団地の建替計画が

持ち上がり、この道をどうするかが浮上したとき、住民は「通行禁止ではなく、地域に開かれた道」として継続する選択をしたのです。道は分譲マンションになった敷地も通過しますが、引き続き通れることを条件に建設されています。南千里駅に近い佐竹台住宅では、建替計画のための関係者(住民、市、公社など)の話合いの場で「駅に続く道や広場をつくらう」との意見が出されました。周辺の子

どもがケガをしたときの責任問題などの心配もありましたが、駅に続く道や広場、花壇が整備され、多くの人が通行しやすさ。人の姿が見えることは、安全やにぎわいづくりの役割も果たしています。団地やマンションなどは、住む人のものですが、少し外に開いて「地域のもの」にすることにより、共に住むことの喜びは「層増す」のではないのでしょうか?二つの事例は、このことを教えているように思います。

千里人
ヤマちゃんの

北摂パブリック紀行

Vol.4

素敵なまちには、市民や企業が育てた、素敵な場所がある。そんな北摂の、市民企業発のパブリックな場を訪ねてお茶の間に届けるまちづくりシリーズの第4回。



取材・文/ 山本 茂

北摂のまちづくりに長く従事。千里市民フォーラム代表など。趣味は山登りと料理。

ノーカット版はwebでチェック!→



南千里駅に続く斜めの道と花壇

ゴウダ リフォーム フェア 2016

2/21 (日) 10:00 ~ 16:00

セミナー開催

リフォームって **何から始めたらいいの?**
~リフォームで後悔しない方法~

第1回	第2回
11:00~12:00	14:00~15:00

会場

立命館いばらき
フューチャープラザ
1F イベントホール
茨木市岩倉町2-150
※公共交通機関でご来場ください

来場特典

石鍋シェフ
キッチンツール
本格3点セット

建物調査特典

GARDEN TERRACE LION
茨木フューチャープラザ店
ペア お食事券
3,000円分
プレゼント

契約特典

1万円相当
カタログギフト

主催 **ゴウダ株式会社** 茨木市上郡2-13-14
ゴウダC&Eビル 4F 0120-1504-52

From CityLife

ライター募集

編集・ディレクションできる方歓迎
「教育」に強みを持つ方は特に大歓迎

【取材エリア】 主に神戸から阪神間、大阪北摂エリアまで

【応募資格】 高卒以上20歳~50歳位まで
募集職種の経験が3年以上ある方

【応募方法】
シティライフweb採用応募
フォームから応募して下さい。
<http://company.citylife-new.com/c238.html>