

秋のカルチャー&習い事・スポーツ特集

ステキな習い事と出会おう

開幕 ワタシの輝きストーリー

今月は春にピッタリの、カルチャー&習い事・スポーツ特集!
ステキな習い事と出会えたことで、輝く日々を手に入れた人たちの「輝きストーリー」をご紹介します。



【茨木】フィットネスクラブ

今から始める本気ボディメイク 楽しく通って理想の体を目指す

週100本という充実のプログラムで有名インストラクターのレッスンも受けられるスタジオをはじめ、フリースイミングを楽しめる温水プール、最新マシンが並ぶジムを完備した地域最大級規模の総合フィットネスクラブ「フレスコ茨木」。会員は全ての施設を利用できるから、「いろいろ試せて自分に合うものを見つけられる!」「無理なくカラダを動かして通うのが楽しい!」という声が多数。体を動かした後は広々としたお風呂で汗を流せるのも嬉しい。長く通うほど安くなるシステムで続けやすいので、スポーツに苦手意識があった人もこの機会に始めてみて。

my Story

「これなら私にもできそう」と始めて今ではすっかり習慣になりました!

フレスコ茨木は本当にレッスンが豊富。いろいろ試して私にピッタリだったのが「フェルデンクライス・メソッド」。地味な動きだけど少しずつ体の動かし方が変わっているのを実感。インストラクターの静かな声と言葉に深く傾き、心身元気にしてもらっています。Yさん(60代)



夏に向けて本気で体を絞りたい人には、メニューを作成して結果を記録し、効果的なトレーニングができる「テクノジムシステム」がおススメ! マシンの使い方は専任スタッフが丁寧に教えてくれるので初めての人も安心。

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
スポーツザ茨木4・5・6F
営/平日9時~23時
土曜9時~21時 日祝9時~19時
木曜休館 駐車場優待3時間200円
☎072-620-7800
http://www.ktv.jp/



今月のPICK UP

ヨガ&ピラティス

ヨガ&ピラティスのクラスでは骨盤まわりや肋骨を機能的に動かすことで呼吸が深くなります。深い呼吸は脂肪燃焼を促して骨盤まわりやお腹の引き締め、柔軟性の向上にとっても効果的です。レッスンに参加した後はスッキリ!「程よい疲れでぐっすり寝れます。」との声が多いのでぜひ体験してください!

保原 佐佳(やすはら さやか) インストラクター



特典
この記事持参の方
入会費+3月分会費+4月分会費=**2,000円(税別)**
さらに! CLポイント**2000ptプレゼント**
(初めてフレスコ入会の方で3月16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5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。



【江坂】テニス

日本最大級・環境最高のスクール テニスで心身ともに健康ライフを

「子育て・仕事が一段落して徐々に自分の時間ができた」。そんな貴方、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同スクール。クラス設定は初心者から経験者まで細かく、自分に合ったレベルが必ず見つかる。キャリア豊富なコーチ陣が親切に楽しく教えてくれるので安心だ。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!

my Story

人生の楽しみがテニスで広がりました!

子どもの手が離れ、友達から「良いよ」と聞いていたココに通い始めました。テニスをしている時は心身ともに気持ちが良い!先生も楽しく丁寧に教えてくれ、仲間も増えて毎日が充実しています。(50代 Sさん)

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



特典「シティライフを見た」で (要予約・3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



【高槻】クレイ・アロマ

心と身体を癒す伝統の自然療法 クレイとアロマの実践講座が好評

今、注目のクレイとアロマの実践的な講座が人気の同校。「クレイ」とは地中深くにある粘土のことで欧州、とくにフランスで古くから美容や健康のために幅広く親しまれてきたもの。そんなクレイセラピーの資格取得はもちろん、日常生活でもこの恵みを気軽に活用できる美容講座や1Dayレッスンを開講。仏式のアロマを自宅や店舗に取り入れる講座なども充実している。教えてくれるのは南仏出身のドミニク先生。わかりやすく楽しく、知識を深められる話は、生徒さんに大評判。まずは、スクールの雰囲気が分かる1Dayレッスンから始めてみよう!

様々なコースが用意されているので、1つのコースが終われば次に別のコースを受けるのもオススメ。



(上)クレイの知識、技術を得ることができたら使い方はあなた次第!
(左)親切丁寧、さらに楽しく教えてくれるドミニク先生。

my Story

知れば知るほど、奥が深いクレイにどんどんハマっています

大阪市内でアロマセラピーサロンを運営しています。クレイの体験会に参加して、すぐにクレイの魅力にハマりました!アロマでの施術に、クレイも追加することでゲストからの評判がとっても良いんです。今では、仕事にとどまらず、趣味としてもクレイを活用しています。 Tさん(40代)

クレイ1dayレッスン (1回90分)
開校日:3/29(火)・5/19(木)
クレイを初めて知ってもらうための初心者向け講座
クレイ入り石鹸作り講座
開校日:3/30(水)・6/30(木)
クレイと精油を使って作る一人ひとりオリジナルのクレイ石鹸作り
詳細はwebにて
クレイセラピー講座
開校日:3/5(土)~3/9(水)~
●美容講座3ヶ月(月1回/1回4時間)....62,208円
●完全講座8ヶ月(月1回/1回4時間)....155,520円
※次回のクレイセラピー講座は7月に開講。

AromaFrance Collège

アロマフランス コレッジ
高槻市天神町1-8-23 マンション宝25
営/10時~17時半
土日祝定休

☎072-685-8931

クレイ高槻 で検索



特典 申込時「シティライフを見た」で新規予約の方
●1dayレッスン(1回90分)のレッスン費
.....**3,500円→1,750円!**
●または、**CLポイント1,750ptプレゼント!**
●クレイ入り石鹸講座(参加費4,000円)参加で
.....**CLポイント2,000ptプレゼント!**
(申込は3月末まで)



【高槻】着付け

「春の着付け無料講座」受付開始 着付けマナーを学んで女を磨こう

着付け教室「花 京都きもの学院」では、この春、初心者限定の着付け無料講座を開講。着付けを習ったことのない初心者や、忘れてしまった人、他校で習ったが着られなかった人などが対象。長襦袢の着方から、名古屋帯の結び方まで、着付けの基本を丁寧に指導してくれるので、ぜひ問合せしてみてください!

花 京都きもの学院 高槻校

高槻市高槻町13-16 SYビル3F
営/8時半~17時半
日・祝日定休

申込・問合せ ☎072-668-7341

http://www.hanakyoto.jp/



開講日 月曜:10時~21時(予約制)
火曜~土曜:10時~17時(予約制)
●1回120分で全8回
●受講料は**無料**、教材費・教室維持費で別途4,800円要
随時予約受付中
希望開始時間をメールまたはお電話で連絡ください。
※祝日はお休み
Mail→info@hanakyoto.jp

ボルダリングジム Hago! Go!

好きなときに、好きなだけ!

私もハマってます! / 楽しい! / 初めての人には登り方もお教えしますよ!

岩や石を身体ひとつで登るスポーツで、今注目のボルダリング。頭も身体も使い、ゴールを目指していくゲーム感覚が楽しい。一見難しそう...でも実はハンゴに登る体力さえあればOK!キッズでも楽しめます。運動効果はランニングの1.5倍!体幹も鍛えられると女性にも人気です。1人でふらっと、家族みんなで、お越しください。

Bouldering Gym HAGO (ハコ)
吹田市山田南6-9(マズマートの奥)
営/火~金 11時~23時
土日祝 9時~21時 月曜定休
P5台あり 祝日の月曜営業
☎06-7162-8531
http://hago.osakazine.net/

Menu
1日パス 一般 2,200円、高校生・大学生 1,800円
夜間(18時~) 一般 1,800円、高校生・大学生 1,400円
小学生・中学生 1,000円 小学生・中学生 800円
※当施設は小学生からご利用可能です。

初回登録料...1,000円
※レンタルシューズ 300円(18センチ~)
※レンタルチョーク 100円 ※要くつ下持参

「シティライフ見た」で
特典1 初回登録料1,000円→**無料**
特典2 レンタルシューズ・チョーク代**無料**
期間中何度でもOK!(4月末まで)