

HOT YOGA STUDIO **OCT ONE** (オクトワン)

REGISTERED YOGA TEACHER
RYT 200
YOGA ALLIANCE

いつものレッススが資格になる!

【ココロとカラダの調和】を提唱するホットヨガ教室OCT-ONE。室温38~40℃・湿度60~65%に設定された清潔なスタジオで「初めての方でも安心してできる」ゆったりとしたハタヨガを行います。現代人の生活に一定のサイクルでヨガを取り入れることによって良質な効果を脳が記憶し、健やかで美しい身体に変わっていきます。

運動不足 **ダイエット** **体質改善** **肩こり・腰痛**
ストレス解消 **温活** **自律神経調整**

1冊 **1,890円** **レッスン = スタンプ1つGET!**
あの「全米ヨガ」の資格が取れるスタンプBOOKヨガパスポート
毎回のレッスンでスタンプを集めることで、世界で最も権威のある協会の資格「全米ヨガアライアンスRYT200」取得へ!
オクトワンスタジオにて発売中!

特典 「シティライフを見た」で
●ホットヨガ60分体験…1回通常1,890円→1,000円
●さらに、体験コース後当日入会…入会金3,150円→2,100円
(3月末まで・要予約・新規の方のみ)

趣味を仕事に! 「インストラクター養成コース」が3月からリニューアルスタート!

ホットヨガスタジオ **OCT ONE** (オクトワン)
受/8時半~20時
http://www.oct-one.com/
オクトワン で検索

●1回毎の料金制 ●永久会員制 ●年会費なし ●選べる曜日・時間・教室 ●24時間ネット予約可 ●マットレンタル料込

(垂水駅前スタジオ) 神戸市垂水区神田町4-13 田中ビル303号
(那覇新都心スタジオ) 沖縄県那覇市銘苅2-4-39 UTビル4階
(神戸本山スタジオ) 神戸市東灘区田中町1丁目8-14 クレフ本山 1F
(新・甲子園スタジオ) 西宮市甲子園二番町1-22 たざわビル3F
(西宮駅前スタジオ) 西宮市馬場町6-20 東急エール・アルス
西宮エスタシオ202-3号室

☎078-862-3567 ☎0798-78-8085

【西宮北口】加圧・ピラティス

女性に優しい駅近、子連れOK 健康維持・ダイエット・産後ケアに

「運動不足が気になる」「痩せにくくなった」「体型が戻らない」と悩む女性たちを、完全マンツーマンで「健康美痩せ」に導いてくれる「Zone」。ごく軽い負荷で最大限の痩身効果が得られる「加圧トレーニング」と、インナーマッスルを鍛えて骨盤・姿勢改善を目指す『ボディメイク(ピラティス)』の選べる2コース。レッスン後は有酸素運動マシンが最大40分使い放題(無料)!目的や効果に合わせて組み合わせは自由。今だけの「読者限定特別コース」でグッと引き締まったボディラインを手に入れよう。

西日本No.1を誇る加圧トレーナー在籍数。全員KAATSU JAPAN認定インストラクターだから、「加圧トレーニング5大効果(ダイエット・血行促進・回復力アップ・筋力&体力向上・若返り美肌)」を叶える高水準な指導力が評判。

my Story
**ドクターも驚く好数値に
中性脂肪&悪玉コレ減少**
会社の健康診断で、悪玉コレステロールと中性脂肪の数値が昨年からの劇的改善!昨年との違いは加圧トレーニングを始め、真面目に続けていることくらい。病院から指導も受けていたのですが、先生もびっくりの数値に!ウエストも大幅にサイズダウンし、脱メタボです。R.I.さん(女性 34歳)

加圧&ピラティス専門スタジオ **Zone** (ゾーン)
営/10時~22時(最終受付21時)
http://kaatsu-zone.com 加圧 ゾーン で検索
甲風園スタジオ 西宮市甲風園1-7-6 吉川ビル3階
【女性専用】 木曜定休 ☎0798-67-2000
ガーデンズ前スタジオ 西宮市高松町11-2 ビアン西宮201号室
【男女利用可】 月曜定休 ☎0798-67-2222

3/17開催!生活向上セミナーで
美姿勢セミナーを実施。
詳しくはP.6へ。

特典 「シティライフを見た」で
読者限定特別コース
●体験レッスン(60分)
通常6,000円→
【読者限定】3,500円
●さらに体験当日の入会で
入会金28,000円→
【読者限定】3,000円
(3月末まで・新規の方のみ・要予約)

(上)女性専用の甲風園スタジオ。子連れOKだからママ安心。
(右)脂肪分解を促す成長ホルモンが、なんと安静時の約290倍分泌される「加圧トレーニング」。この腕・尻も、下腹も簡単エクササイズで部分痩せ!

3/17開催!生活向上セミナーで
美姿勢セミナーを実施。
詳しくはP.6へ。

〒650-0001 西宮市高松町11-2 ビアン西宮201号室
☎0798-67-2222

伝言板

「伝言板」は、個人・法人問わず、幅広く告知をしていただけるコーナーです。文字のみで掲載で、手軽な掲載料に設定しています。ジャンルは他にも「家庭教師」「ペット」「シブ情報」などさまざま。どんどん活用ください。

教えます

▶英語教室 上甲子園・鳴尾・仁川
ココペリイングリッシュ
進学塾勤務経験豊かな米人講師
4才~無料体験06・7501・6270
kokopelienglish.web.fc2.com

▶甲子園口駅近【極真カラテ】
春のキャンペーン中
連絡先 090・9256・6212 山本

▶学校英語をサポートする英語塾
塾・プロスペクト (京大卒)
西宮北口すぐ ☎090・4271・6495

▶中国伝統武術 八極拳・劈掛拳
茨木・梅田・河原町・草津・生駒
孟村拳術社http://bajiquan.jp
大阪府武術太極拳連盟加盟団体

募集

▶レンタルスタジオ阪神西宮すぐ
ダンス各種、楽器練習等 1時間
千円 http://studio-marimita.com

結婚

▶成婚多数!良縁のご紹介
マリッジ宝塚 ☎0797-88・3746

▶ご縁むすびさせて頂きます
0798・74・0359 苦楽園仲人松本

▶成婚多数で安心 90日無料体験
エクセルマリッジ 072・762・6050

▶良縁いだ 078-855-5757
豊富な情報で確かなお相手を紹介

このコーナーへのお申込みは「内容・氏名・住所・TEL・FAX」を記入の上、FAXかハガキかEメールでお送り下さい。
1行15文字2,700円「教えます」のみ1,620円。
新規の場合は振込確認後の掲載となります。

T566-0001 摂津市千里丘1-13-23 シティライフ伝言板係
FAX 06・6368・3505
Eメール dengon@citylife-new.com 掲載お申込みの
締切:10日
【問合せ】06-6338-0640

From CityLife

地域サークル ~阪神間で元気に活動するサークルをご紹介します~

ffキッズ(フォルテッシモキッズ)(西宮市)

東日本大震災直後の2011年3月、大学で声楽を学んだ音楽療法士の長谷川さんが「子どもたちのパワーで世の中を元気にしよう!」と結成したキッズコーラス。「歌が大好き!」という幼稚園から小学生30名ほどが、「365歩のマーチ」といった懐メロから神戸復興のシンボル曲「幸せ運べるように」、そしてアニメソングやJ-POPまでさまざまな歌を練習して、高齢者施設や地域イベントでかわいいうちを響かせて社会貢献を行っている。また、「違う学年の友達ができるのが楽しい」と答えてくれたように、学校や学年を超えた仲間ができ、年下への思いやりを養ったり、小さな子どもも役割を与えられることで自信を持つ場にもなっている。「音楽活動を通して、音楽的な技術だけでなく、様々な可能性を伸ばせれば」というのが、長谷川さんの願いだ。

毎年「夙川音楽園キャンドルナイト」ではコンサートを行うとともに募金活動も行い、子どもに関係する団体に寄付している。

スタート/2011年
活動/第2・4木曜17時~19時、月2回土曜13時~15時
場所/越木岩公民館(西宮市樋の池町5-29)ほか
対象/幼稚園~小学生
問/090-5094-7226(長谷川)
http://ameblo.jp/ffkids/

From CityLife

まちの気になるネタ、根掘り葉掘り調査します。

調査日 2月4日(木)
調査員 編集部もとき

身近で、ちょっとした気になる情報や疑問ってありますよね。このコーナーでは編集部がそれらの疑問を解決すべく調査するコーナーで、今回は、芦屋の街並みがなぜ美しいかについて調べてきました。

気になるネタ **美しい芦屋の街並み、その謎に迫る!?**

芦屋に引っ越して3年目。仕事を終え、最寄りのJR芦屋駅に降り立つと、落ち着いた街並みに安心感を覚えることも多い。そう言えば先日、ニュースを見ていると何やら「芦屋市で広告物規制条例ができた」とのこと。そういえばどうして芦屋の景観は美しいのだろう?市の取り組みや市民意識も関係しているのだろうか…。そこで市の都市計画課、東さんにお話をうかがった。

「もともと芦屋は、船場の商人や豪商達が市内に邸宅を構えたことで街並みが形成され、六甲山を背景に緑豊かな住居地として発展してきました。そんな中、平成7年に阪神・淡路大震災が起こります。その後、街の復興が進む中、景観保全の規制を作らないと好き放題の建物が建ち、芦屋らしくなくなるという市民や専門家らの懸念が高まったため、市は翌年(平成8年)に芦屋市都市景観条例(自主条例)を作りました」と東さん。さらに平成21年には、低層で落ち着いた住環境を守ろうと、全国で初めて市内全域を景観地区に指定。しかし、建物規制だけでは景観は守れない。そこで市は昨年、兵庫県との協議を経て、独自で広告規制の権限が持てる「景観行政団体」となり、7月、屋外広告物の策定委員会を発足させ、今回の条例の骨組み案をまとめたのだそう。東さんの話を聞いて、やはり街の景観を作っていくのは、住んでいる我々の意識が大切なのだと実感した。

国道2号線から山側に見た芦屋川。市全体の景観地区とは別に「芦屋川特別景観地区」にも指定されている。

(上)山手幹線沿いにある「みなど銀行」。周りと調和したスタイリッシュな外観に控えめなロゴが洒落た印象。(左)芦屋川沿いのタイムズ駐車場。黄色と黒の看板が普通だが、黄色は白に変え芦屋仕様!

募集

身近な気になる情報をお寄せください!

採用された方には
素敵なプレゼントを進呈

■応募方法■
氏名・住所・電話番号・調査依頼内容をご記入いただき、ハガキ、FAX、メールのいずれかで応募ください。採用情報はお電話にて連絡させていただきます。
宛先: 〒566-0001
大阪府摂津市千里丘
1-13-23 シティライフ
気になる情報係
FAX: 06-6368-3505
mail: kininaru@citylife-new.com

取材協力&アクセス
取材協力:芦屋市都市計画課
所在地:芦屋市全域(景観地区)