



【三宮】着付け教室

茶道など和文化も体験できる
着付けレッスンへ 4月生募集中

「自分で着物を着て出かけられるようになりたい」という人にオススメなのが、週1回・約3ヶ月で着物の着方を学べる和のライフサポートショップ「いち溜」。着付けの手順を学べる他、美しい立ち居振る舞いも学べ、茶道体験もできるカリキュラムが魅力。講義は少人数制でわかりやすくレクチャーしてくれ、受講料は1レッスン500円(全10回・5,000円)とリーズナブル。授業で使う着物や帯はレンタルできるので手ぶらでOK。振替受講・夜間受講もあり、忙しい人も参加しやすい。

受講生からは「着物仲間ができる“きものdeお出かけ”や、着物に合うヘアメイクなどが学べる“和ライフ講座”も楽しみ!との声。まずは実際の雰囲気がわかる無料体験レッスンにお申し込みを!梅田校、なんば校、天王寺校、でも受付中、詳細はHPから。



毎月開催の1day和ライフ講座は着物に合うヘアメイク講座やお手入れ講座も開催予定

着付けと一緒に和のマナーも学んで着物美人!

全国展開の人気教室

修了生1万5,000人以上の同教室では、着物や帯の知識が身に付く講座も実施!レッスンでは手持ちの着物のお手入れやお直し相談もOK!

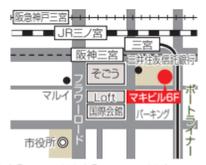


おトクなキャンペーン

4/9(土)までの入会で
入会金3,000円が**無料に!**
さらに、お友達と入会なら
「**QUOカード**」を**プレゼント!**
*初回受講時に新品の「**肌着・裾よけ・足袋**」を**プレゼント!**
(受講料に含む)

和のライフサポートショップ いち溜 三宮教室

「三宮教室」
神戸市中央区小野柄通7-1-5
(マキビル6F)
営/10時~19時 火曜定休
ご予約・お問い合わせは「梅田校」へ
☎06-6363-0168
http://www.ichiru.net



※「梅田校」「なんば校」「天王寺校」もあり

無料体験レッスン受付中!

- *お電話・HPより要ご予約
- 三宮教室<阪神神戸三宮駅徒歩2分>
3/1(火)~4/13(水)※日・月曜は除く
各日①10時半 ②14時半(土曜は13時)
③18時半(土曜は15時半)
- ★4月生初級コースは4/19(火)スタート



【三宮】麻雀

初心者~上級者まで集う
女性に人気の「健康麻雀」

手と頭を使うことで脳の若返りとして注目されている「麻雀」。じわじわと女性ファンを増やし、今では40~70代の大人女性の趣味としても流行中。同教室は「賭けない・飲まない・吸わない」を基本に、女性にうれしい清潔感ある空間で楽しめるのが魅力。プロの麻雀講師が打ち方、作法などを丁寧に指導。「始めたいけど周りに教えてくれる人がいない」「きちんとした知識を身につけたい」という要望や、初心者から上級者までレベルに合わせて個別カリキュラムを用意している。ゲームを満喫したい経験者にはプロ麻雀士のワザを伝授!レッスン料はチケット制で、回数チケットが半額になる新規割が好評。楽しみながら脳の若々しさをキープして!



自分のペースで通える個別対応型システム。レッスンを休んでも前回の続きから受講OK。

和気あいあいとしたムードの中、ピギナー同士が実践ゲームをしつつルールを学ぶなど、全く初めての人にも安心。テキストやホワイトボードを使った指導もわかりやすいと評判!

my Story

未経験でも安心して通えた
今では立派なワタシの趣味

時間があったので、女性限定の麻雀教室をのぞいたのが運のツキ。ハマってしまいました。本当に毎回勉強になります。皆さんのマナーはいいし、先生は若くて教えるのが上手。気に入った先生ができて指名はできません(笑) T・Uさん

通いやすいから上達も早い!

- まーちゃおの安心システム
- ①プロ麻雀士による本格指導
 - ②初心者にもわかりやすいテキスト付
 - ③個別カリキュラムだから、レベルやお休みにも対応
 - ④JR三宮駅から徒歩1分
 - ⑤お財布に優しいチケット制
 - ⑥女性限定だから1人でも安心

レッスン日
●火・水・金曜 10時~13時、14時~17時

レッスン料
●火・水・金曜 10時~13時、14時~17時
●1回.....2,300円(チケット制)
●10回.....21,000円(お得な回数チケット)
●新規割.....10回チケットが半額
●実践を楽しむ「経験者クラス」.....3時間 1,500円
.....1日打ち放題 2,400円
.....30分毎300円
(※経験者クラスは、女性は木曜10時~17時・土曜10時~22時・予約不要)

特典「シティライフを見た」で体験レッスン1回無料!
(4月末まで・要予約・新規の方のみ)



JR三宮駅から徒歩1分! キレイで明るい雰囲気。

まーちゃお 三宮教室

神戸市中央区琴ノ緒町5-3-5
グリーンシャワービル401号室
営/月~金 10時~17時
土 10時~22時
日曜定休



☎078-261-1930

春のカルチャー&習い事・スポーツ特集

ステキな習い事と出会う

開幕 ワタシの
輝きストーリー Story

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。

Story



着付けだけでなく自分の視野を広げるのにもってこい

最初は通えるかどうか迷っていましたが、通いやすいシステムが充実していたので、すごく良かった。共通の趣味を持った様々な年代の人と出会えるので色々勉強になっています。今では休みの日に着物を着て、よく出かけるようになりました。長谷川さん 取材協力/いち溜



【神戸市北区】乗馬

my Story

独身の頃の憧れが叶いました

独身の頃、乗馬をしたかったんですが、結婚して子どもも生まれバタバタしていました。子どもの手が離れた今、思いっきり乗馬を楽しんでいます。Y・Sさん (60代)

自然の中で馬とふれあう
全天候型施設の乗馬クラブ

自然豊かな「しあわせの村」施設内の乗馬クラブ。屋外・室内の馬場があり、天候に関わらず乗馬を楽しめる。運動が苦手でも大丈夫なのに、ウォーキングよりもカロリーを消費するそう!馬とのふれあいは心が癒され、都会の喧騒を忘れられる。シニアからキッズ教室まで利用者が幅広い。この春は



特別体験日を5月30日(月)まで実施中。気軽に体験してみては?

春の清々しい青空の下、乗馬を楽しめる。「しあわせの村」は阪神間からも近く、足を運びやすい。

特典「シティライフを見た」で

- 体験乗馬マンツーマンレッスン.....3,000円→2,000円
- 初心者向け乗馬教室Aコース4回.....20,000円→10,000円
- ※4回コースは1回目から2ヵ月以内に4回目受講のこと(5月30日まで・要予約)
- ※参加条件
1名または家族であれば2名まで。小6~70歳まで
未成年者は保護者同伴 身長145cm以上 体重80kgまで
服装は長ズボン・手袋持参のこと

しあわせの村 馬事公苑
神戸乗馬倶楽部
神戸市北区山田町
下谷上字中一里山14-1
営/8時半~18時 火曜定休
☎078-743-1147
http://www.kobe-rc.or.jp/



HOT YOGA STUDIO **OCT ONE** (オクトワン)

REGISTERED YOGA TEACHER
RYT 200
yoga ALLIANCE

いつものレッスンが
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 **1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で.....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 簡単予約システム

http://www.oct-one.com/

〈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

☎078-862-3567

〈新・甲子園スタジオ〉西宮市甲子園二番町1-22 たざびる3F
〈西宮駅前スタジオ〉西宮市馬場町6-20 東急ドエル・アルス
西宮エスタシオ202-3号室

☎0798-78-8085

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