

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おう

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。

【江坂】ヨガ・ピラティス 少人数制で身体と向き合える 手ぶらで通え良心価格のヨガスタジオ

「教える側としても10人以下の少人数だから1人ひとりの動きをしっかりと見ることができ、生徒さんの身体の変化などを一緒に実感できて嬉しいんです」と先生。「健康のために身体づくりをヨガで」と母体が整骨院の新しいスタジオだ。20代～70代まで幅広い年齢の人から満足の声が高い。レッスン数も豊富で色んな先生がいるのも楽しい。また親子で通えるレッスンもあるから春休みのこれからは要チェック！ヨガマットやヨガブロックなど必要なものは全て無料で使える。気軽な気持ちで試して。

my Story 少人数制だから変化を実感できます！

- スポーツジムでヨガをしたことあったけど、20人とか多い人数で動きがあっているのか分からないままで…でもここで少人数制で先生が何度も声をかけてくれるし分からないところは聞けるし、身体の歪みにも気づけて一個一個の動きを自分のものにできている実感がありますね。(まゆさん)
- ヨガに興味があってここがオープンしてすぐから通っています。身体が軽くなったのを感じています！(かおりさん)

ヨガ健康スタジオ SUN場

箕面市粟生新家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)

コース内容

- 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(3月末まで)

電話またはHPで気軽に予約を。

【梅田】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「いち瑠」。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!」との声が。まずは実際の雰囲気わかる無料体験レッスンにお申し込みを!なんば校、天王寺校、三宮教室でも受付中、詳細はHPから。

my Story 着付けだけでなく 自分の視野も広がります

最初は通えるかどうか不安でしたが、通い易く充実したシステムで、すごく良かったです。共通の趣味を持つ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 20代)

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)

無料体験レッスン受付中!
*お電話・HPよりご予約
● 梅田校<各線梅田駅直結>
3/1(火)～4/13(水)※日・月曜は除く
各日①10時半 ②14時半 ③19時(土曜は17時半)
★4月生初級コースは4/19(火)スタート

和のライフサポートショップ いち瑠 梅田校
大阪市北区角田町8-1
梅田阪急ビルオフィスタワー17F
(各線「梅田駅」直結)
営/10時～19時 火曜定休
06-6363-0168
http://www.ichiru.net

いち瑠 で検索 ※「なんば校」「天王寺校」「三宮教室」もあり

【江坂】ボーカル教室 歌に自信がない人でも大丈夫 まずは30分の無料体験から

全国で1万人以上、幅広い層の生徒さんが通うUSボーカル教室。発声などの基礎はもちろん、豊かな表現力まで、気さくな先生が親切丁寧にレッスンしてくれるので、すぐに上達していくという。まずは教室の雰囲気が分かる30分の無料体験から始めてみよう!

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。お気軽に問い合わせを申込・詳細は左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(3月31日まで)

USボーカル教室江坂駅前校
(ユー・エス・ボーカルキョウシツ)
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/

【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・仕事が一段落して久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 毎週全曜 13時～14時、19時20分～20時20分 毎週日曜 15時20分～16時20分

【箕面】セルフケア養成講座 大切な人の未病、健康増進にセルフケアの手技と知識を習得

本紙でもおなじみ、箕面の実生ゆずを使ったスキンケア製品で有名なゆらぎカレッジ。「yuragistによる心身の健康増進サポート活動」は、平成21年に大阪府から承認を受け、介護現場からも高い評価を受けている。4月からはyuragist養成講座に新たなカリキュラムがスタート。お肌のトラブルやリンパ、エステの手技+鼻づまり、イビキ等、ヒザや足首など不調が出やすい部位へのセルフケアの方法を伝授。実践中心なので初心者にも分かりやすく、未病や健康増進に役立つ知識と手技を楽しく学べる。講座は、医療現場での臨床結果や科学的根拠に基づいているため、巷にあふれる健康情報に惑わされることなく、適切な手技をしっかりと習得できると好評。また、コア筋肉を鍛える呼吸法もマスターでき、正しい姿勢での歩行を実感できる。サロン開業しているプロにもおすすめの講座。初心者は家族やお友達など、大切な人の健康のために挑戦してみてもいい。

my Story 家族や友人を元気にしながら仕事にもつながっています

家族が何となく元気がなかったり疲れている時に、このケアをするととても喜んでくれます。今は研修期間を経て、芦屋でサロンを開業しました。お客様から「こういうお店を探していたの!」という声をたくさんいただいています。R.Hさん(40代)

無料説明会

3月9日・13日・23日 11時～12時

体験してみたい方
シティライフを見たご予約で
エイジングケア体験特別価格で提供
通常6,480円→体験価格2,160円
希望される方は講座や
アドバイザーの説明もいたします。

エステ以上、医療未病ケア習得派!
yuragistエイジングケア・アドバイザー養成へ

講習時間:全7回・21h(1講座90分×2講座)
講習費:7万円・教材費:テキスト
・材料費用1万円
・認定試験費1万円

開講日:毎月第2・4日曜日
時間:13時～17時15分(休憩15分)
定員:12名(最少3名～開講)

内容
①(座学)美容理論②(座学)表情筋の筋肉・神経・リンパの理論③(座学と実技)嚙下・二重あご等に影響する筋肉弛緩・筋膜・リンパケア④(座学と実技)鼻づまり解消副鼻腔リンパと筋膜リリース・表情筋ケア⑤(座学と実技)脳みろ解消テクニック(たるみ・クマ・眼精疲労)⑥(座学と実技)顔面と感覚の反射区ポイント・髪・皮膚の悩み・筋膜・皮膚緩め方⑦(座学と実技)フェイスセッションと、エイジングスキンケアのアドバイスの方法初心者で技術に自信が無い方でも安心!補講指導はマンツーマンで懇切丁寧します(3h・1万円)

予防に役立つ事を伝えたい派!
yuragistセルフケア・アドバイザー養成へ

※詳しくはお問い合わせを

ピュトンyuragist association japan
ゆらぎカレッジ
箕面市牧落1-19-19
営/11時～18時 火曜定休
072-702-1735
yuragi.co.jp