

【豊中】ヨガ

ヨガ体験レッスン公開
 [持ち物]動きやすい服装・フェイスタオル・水だけでOK

①《道具を使って》
 姿勢・肩こり改善
 ヨガブロックを使って、自分の体のどこに負荷がかかるのか見ていく。

②《チャイルド》
 リラックス効果
 呼吸が深くなり心を落ち着ける。

③《キャットカウ》
 自律神経が整う・肩こり改善
 背骨を意識して体を動かしていく。

④《調心調息》
 心を落ち着かせ呼吸を整えるポーズ
 座骨をマットに安定させて足は楽に組み座る。

⑤《戦士のポーズ》
 股関節が広がり、女性ホルモンが分泌される

40代以上～80代の方多数!
 肩こり・ストレス解消にピッタリ!

丁寧な説明で、ゆっくり進んでいくので初心者でも安心

効果の現れ方が段違いのヨガ
 心身ともに健康でしなやかに

慢性的な肩こり・腰痛などの身体の不調、日々のストレスからの疲れが慢性的にたまっていく……。そんな貴方にオススメしたいのが同スタジオだ。米国・最先端の資格を取得、知識量が豊富な講師が、少人数で細やかに見てくれるので効果の現れ方が段違いだそう。呼吸が整い、心身ともに自分でコントロールできるようになり、毎日がより充実したものに。40～80代以上のヨガが初めての方も多く通っているのが初心者でも安心!続けるごとにハマる人が多いというレッスン、まずは試してみてください。

身体と呼吸を意識していき、脳が安定してきます。脳が安定することで自律神経、ホルモンバランスも整います。ご自身のペースで、身体を意識的に動かす事、呼吸を意識を向けご自身を見つめる時間を体験してみてください。

インストラクターcobuさん

my Story
 肩こり・腰痛も改善され
 顔色も良くなり、良いことづくめです

今までほとんど運動しておらず、肩こり腰痛がひどく月1回は整体に通っていたのですが、始めて2週間ほどで痛くなくなりました。周りからも顔色が明るくなって、スッキリしたと言われるように。本当に良いことしかありません!(Yさん・40代)

ヨガプラス 千里中央
 豊中市新千里東町1-4-2
 千里ライフサイエンスセンタービル2F
 営/平日9時～22時、土日9時～21時
 ☎06-6155-3636

ヨガプラス 心斎橋
 大阪市中央区西心斎橋1-4-5 御堂筋ビルディング8階
 営/平日9時～22時、土日9時～21時
 ☎06-4708-6150

ヨガプラス 江坂店
 吹田市豊津町9-44 ハートランド江坂
 営/平日9時～22時、土日9時～21時
 ☎06-6310-9066

ヨガプラス 梅田店
 大阪市北区梅田1-12-17
 梅田スクエアビルB2&10F
 営/平日9時～22時、土日9時～21時
 ☎06-6346-3200

特典シティライフを見たで
 ●グループレッスン
 …… 3,000円→500円
 ●プライベートレッスン3回体験
 30,000円→18,000円
 (要予約・3月末まで・新規のみ)
 当日予約可
 ※レッスンの空き状況により

(体験後の入会特典)
 ●入会金10,800円→無料
 (フリー入会)
 ●プライベートレッスン
 5,000円割引券プレゼント
 (月4回入会)
 ●プライベートレッスン
 2,500円割引券プレゼント

【豊中】ヨガ

スクール生、澄子さんのレッスンに密着!!
 70代の澄子さん。始めて半年、身体には大きな変化が。(詳しくは下記mystoryにて)

① 骨盤と背骨を動かし、背骨の位置を整え骨や内臓をささる深層筋に動きかける。

② あぐら座で骨盤を動かしていく。澄子さんの身体の柔らかさに驚き!

③ ボールを脚に挟んで骨盤を動かしていく。

④ 坐骨を意識しながら、大腰筋の働きや股関節の軌道を確認する。

感覚が中心化し繋がりが感じられ、安定感が増す。つま先立ちも力みなし!

専用マシンも

マシンは無駄な力みを抜き、深層筋を働かせるのが分かりやすくなる。

リハビリの動きを応用し体幹を鍛える
 腰痛・肩こり・膝痛などの不調を改善

年齢を重ねると共に出てくる不調、思うように動かない…そんな貴方にぴったりなのが、身体の奥へ意識を向けてバランスを調整していくピラティスだ。安全に行えるので誰でも安心!ピラティス専門スタジオとしてスペシャリストとマシンも完備され、身体の不具合をお持ちの方からアスリートのパフォーマンス向上を求める方にもオススメ。「引き締まって、スタミナのある身体になった!」「疲れがとれ、毎日がエネルギーになりました」など喜びの声が多数。自分の心身が共に変わっていくのを体験してみてください。

ピラティスは、Joseph Pilatesさんが考案したメソッドで、もともとコントロール(コントロール学)と名付けられていました。通われている方も幅広い年齢層で99%は初心者からのスタートです。呼吸法を実行しながら、骨、細かい筋肉、内臓、神経にまで働きかけ、身体を強化し、同時に脳と心に安定をはかります。

インストラクターIkukoさん

my Story
 医者に治らないと言われた病気が治り、杖いらずに!

2年前、腰椎椎管狭窄症と病院で診断され、「手術でも薬でも治らない」と言われました。杖をつかないと歩けなくて、本当絶望の中にいた時、お友達にここを教えてくださいました。通い始めて身体が日に日に良くなっていき、1ヶ月で杖がなくても歩けるように。半年で約10キロ痩せて不眠状態も改善。信じられない思いです。(澄子さん・70代)

ピラティススタイル
<http://www.pilatesstyle.jp/>
 営/平日10時～22時
 土日祝9時～18時

江坂スタジオ
 吹田市豊津町9-44 ハートランド江坂
 ☎06-6155-6815

豊中店
 豊中市本町3-1-57 ルミエール豊中5F
 ☎06-4866-5548

千里中央スタジオ
 豊中市新千里東町1-4-2
 千里ライフサイエンスセンタービル2F
 ☎06-6873-2380

特典シティライフを見たで
 ●グループレッスン
 …… 3,000円→500円
 ●プライベートレッスン3回体験
 30,000円→15,000円
 当日予約可
 ※レッスンの空き状況により
 (要予約・3月末まで・新規の方)

(体験後の入会特典)
 ●入会金10,800円→入会金無料
 (フリー入会)
 ●プライベートレッスン
 5,000円割引券プレゼント
 ●(月4回入会)
 ●プライベートレッスン2,500円
 割引券プレゼント

【大阪】バレエ教室

無理なくしなやかな身体になれる
 大人が始めるのに最適なバレエ教室

「バレエは憧れ…でも今さら始める勇気が出ない…」と一歩踏み出せない貴女もぜひ! ハル先生のレッスンは情熱的で丁寧&フレンドリー! 1人ひとりに合わせた無理のない動かし方を教えてくれ、しなやかな筋肉と動きを身に付けることができると評判。12月の発表会が終わった直後だからイチから一緒にスタート!

写真は60代のYさん! 20代～60代までの生徒が通い皆々たいっぴき!

レッスンには真剣でも和気あいあいとしてアットホームと皆さん。

ハルプリマヴェーラ バレエスタジオ
 大阪市淀川区東三国1-21-11-1F
 月曜、第1、第5日曜日
 地下鉄御堂筋線「東三国」駅4番出口徒歩3分
 JR「東淀川」駅西口徒歩5分
 ☎06-6195-9224
<http://www.haru-purimavera.com/>

特典シティライフを見たで
 小学生まで体験レッスン1回無料
 大人レッスン1回2,700円→1,000円
 さらにスタートされる方は入会金50%OFF
 (4月末まで)動きやすいTシャツ短パンで気軽に。

【豊中市】木工教室

材料から工具まで全て揃う
 木の豊かさに触れる木工教室

気軽なDIYコースから伝統的なほぞ組みなどを取り入れた家具制作の技能コースまで多彩。「手作りの木のおもちゃを孫にプレゼントしたい」「すき間に合わせた棚を作りたい」などにも柔軟に対応してくれる。基本好きな時間に行くことができ、老若男女問わず皆たのしんで制作している。和気あいあいとした教室の雰囲気も魅力。気軽に試してみてください。

木工教室 むく
 豊中市曾根西町1-2-2
 ケイアンドエフビル2階
 営/毎週月・火・定休
 阪急 曾根駅から徒歩1分
 ☎06-6854-8631
 木工教室 むく で検索

特典「シティライフを見たで」※全て材料費込
 [まずは気軽に]参加費1,000円→800円
 せーよころがしをつくろう子ども対象・べたて、フォトフレーム、お箸の中から1つ※大人対象
 [3時間で]親子で子ども椅子&本棚を作ろう参加費5,000円→4,000円
 [2回で]インテリアにもぴったりおしゃれなチャーターチェアをつくろう
 参加費9,000円→8,000円 (新規のみ、4月末まで)

子ども乗馬も人気、特典で気軽にスタート

姿勢もシャキッと! 乗馬でフィットネス
 50、60代から乗馬を始める方が増えています。年齢に関わらず始められ、いつでも楽しめます。毎日の生活が変わります!

手ぶらで参加できる試乗会は、スキップから乗り方までマイペースでレッスンを受けられます。

こんなお子さんいませんか?
 動物大好き! 少人数見知り?~
 集団行動がちょっと…

特典「シティライフを見たで」ご予約の方、乗馬試乗会(20分)無料ご招待先着15名様(新規の方、1回限りのご利用)(馬具レンタル料1,000円(税別)、保険代200円必要)ジュニアには入会時お得な割引あり

●所要時間60分(試乗20分+乗馬見学+同クラブシステム説明)●体重80kgまでの方●小学3年生~70歳対象●未成年は保護者同伴(3月末まで)

緑地公園 服部緑地乗馬センター
 豊中市服部緑地1-5
 営/平日9時~20時、土日祝9時~18時
 電話受付/平日8時半~18時、水曜13時~18時
 火曜(全日)、水曜午前休 要予約
 有料駐車場あり ※動物取扱業登録済
 ☎06-6863-0616 (担当:小林・原田)
<http://www.uma-crane.com/map-hattori-course/>

ボルダリングジム

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!

Hago! Go!

好きなときに、好きなだけ!

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/>

特典「シティライフを見たで」
 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)