

日々通って良心的&少人数制ヨガ はつらつとした心身を取り戻そう

「もっと気軽にヨガに通いたい!」「でもカルチャー教室やジムでのヨガレッスンだと人が多すぎて…」そんな貴女、注目!母体が整骨院の同スタジオは近隣の主婦やOL、年齢も10代~70代まで幅広い層が気軽に通っている。人気のヒミツは月4回通っても良心価格、なのに10人以下の少人数制だから変化を感じられること!ヨガマットなどの必要なものはすべて完備。まずはお試しを。



ヨガ・ピラティス

こんな人にオススメ!

- ☑ 月々のおこずかいが決まっている、でもヨガは興味あってしてみたい
- ☑ 色んな先生がいて、色んなレッスンができる所がいい
- ☑ 初心者が多いところがいい
- ☑ アットホームで緊張しないスタジオがいい

- 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**1,000円**に(6月末まで) 電話またはHPで気軽に予約を。

真面 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)
☎072-726-0020



「身体が日に日に良くなりました」 ピラティスで“変わる”を実感して

腰痛・肩こり・膝痛……加齢と共に増える身体の不調、「無理なく改善できた!」との声が多いのが話題のピラティス!リハビリの動きを応用して生まれたエクササイズなので身体に負担が少なく、初心者も安心。同スタジオは専門マシンが揃い、スペシャリストの講師陣に質の高いレッスンを学ぶことができる。1度体験レッスンへ。



ピラティス

20代~70代まで幅広い年齢層の方が通っている。

こんな人にオススメ!

- ☑ 肩こり腰痛に悩まされている人
- ☑ 姿勢が悪いのを直したい人
- ☑ 日常生活を快適に過ごしたい人
- ☑ 自分の空き時間で通いたい人

- 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)6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**
 - (フリー入会で)
 - プライベートレッスン5,000円割引券プレゼント
 - (月4回入会入会で)
 - プライベートレッスン2,500円割引券プレゼント

専用マシンも完備。プライベートレッスンも人気!

江坂中 千原中央
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

タイプ別習い事診断

こんな人には コレがオススメ!

体を動かして健康的な体づくりをしたい、趣味の幅を広げたいなど、習い事始める目的は様々。あなたに合ったスクールをぜひ見つけてみてください。



夏が来るう~前に 楽しく運動スタートするなら スポーツクラブ ルネサンス豊中で

薄着対策のダイエットは夏前あるある。楽しくスタートするなら週100以上の運動プログラムがあるルネサンス豊中で!老若男女楽しめる!愉快なスタッフや露天風呂も魅力。子どもスクールもあるのでご家族で是非ご検討を。

- コース内容**
- 正会員(すべての時間) **11,016円**
 - 平日会員(平日昼間) …… **8,316円**
 - ナイト会員(平日夜) …… **7,236円**

特典
無料施設見学時に
カラダ診断実施

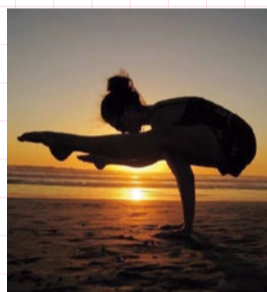
豊中 スポーツクラブ&スパ
ルネサンス豊中

豊中市岡上の町2-1-8
とよなかHeart Palette3階 月曜定休
☎06-6850-3344
http://5450.s-re.jp/



少人数制でシニアまで安心 「肩甲骨ヨガ」で目指せ健康美

エステサロンも併設する同スタジオでは、美しく且つ健康的な身体を実現するレッスンが豊富。特に人気の「肩甲骨ヨガ」では肩甲骨付近に集まると言われる脂肪細胞を燃焼させ、さらには姿勢もぐっと良くなる。その他にも体幹を鍛えるヨガから陰ヨガまで、多くの世代に合わせたレッスンを用意。



少人数制だから安心して通える。小さなお子さまのいるママも通えるようキッズスペースなど検討中だとか。

- 特典** 「シティライフを見た」で
- トライアルレッスンを**無料**(60分・初回のみ)
 - 1ヶ月フリーレッスンを9,000円→**8,000円**(6月末まで)

真面 夢のとびら

箕面市西小路2丁目6-10-3F
9時半~レッスン終了まで

☎0120-642-634
(電話受付9時半~19時半) http://yumentobira.jp/



憧れの乗馬、始めるなら今。乗馬試乗会へ

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ンツーマンでレッスンが受けられます。8歳から70代まで幅広い年齢の方が楽しめる乗馬は、何時からでも始められるスポーツです。初心者用に調教された優しい馬たちと癒しの時間をぜひ。



こんないいこと

- 1 有酸素の全身運動で…**運動不足解消!**
- 2 馬と触れ合って…**ストレス解消!**
- 3 パートナーは馬だから…**毎回新しい感動!**

大好きな馬のお仕事に就くために
**乗馬インストラクター・
厩務員養成コース** 受講生募集

専門的な知識と技術を身に付けるためのコースです。見学会・説明会、随時実施中!お気軽にお問い合わせください。

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



特別「シティライフを見た」とご予約の方、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+厩舎見学+同クラスシステム説明)●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(●月末まで)

緑地公園 **服部緑地乗馬センター** ☎06-6863-0616 担当:小林・原田
http://www.uma-crane.com/map-hattori-course/

サークル 集え、元気なサークル・クラブ・ボランティア

サークル・クラブ・ボランティアなど、地域で仲間と共に活動しているみなさんをご紹介します。

扉を開けると、響いてくる「カッカカッ」とリズムカルな音。25年近く活動する同サークルは、2008年より子どもにも間口を広げ、6歳から60代まで一緒にタップダンスを楽しんでいる。「基礎練習だけでなく、音楽に合わせて楽しくできるのがいい」とメンバーが言うように、主宰する福山さんは、ダンスの技術はもちろん、年齢関係なく表現を楽しみ、毎年開催する公演のために子どもも大人もいろんな人と関わりながら成長することを目標としている。ここで初めてタップに触れる人も多く、体験レッスンも大歓迎なので、体と靴音で表現するアートにチャレンジしてみよう。



3月の公演では、ラップの井上鉄平さんと、こどものボイスパーカッション&タップのコラボレーションなど、オリジナルを含めて14曲を踊った。

大阪ライブシアター(吹田市)
スタート/1992年 活動/水曜・金曜 19時~初心者、20時~経験者 場所/山田ふれあい文化センター(吹田市山田東1-28-9)
費用/4回2,000円 問/osakalivetheater@gmail.com http://www.osakalivetheater.com/

上手に歌えるって気持ちいい まずは30分の無料体験へ



発声の基礎はもちろん、豊かな表現力まで、上手に歌えるようになるレッスンが好評のUSボーカル教室。気さくな先生が親切丁寧に教えてくれるので、歌に自信が無い方も安心して通えると評判!まずは30分の無料体験から始めてみて。

- コース内容**
- 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。
申込・詳細は右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
上記コース料金より割引(6月30日まで)
お気軽にお問い合わせを

吹田 **USボーカル教室 江坂駅前校**

(ニューエスポーカルキョウシュウ)
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/



ニットソーイングクラブ 60分体験!



型紙400型・ニット生地500種以上
毎月追加 **新パターン 2~3種** 毎週追加 **週1~2回 新しい生地を追加**

手ぶらでOK! ~初めてでも安心の体験~
トレーナー、チュニック
日時 6/6(月)~11(土) 定員 午前・午後 各5名様
● 午前/10:00~12:00 ● 午後/13:30~15:30 **費用1,000円** (税別) ※材料費込

江坂店
吹田市江坂町1-23-35
コーポ江坂ビル8F 802号
☎06-6387-1890
www.knit-sewing.com
ニットソーイング 検索▶

全国一斉作品展 入場無料
6月2日(木)~4日(土)