

目的・効果に合わせて選べる「パーソナルレッスン(60分)」

美瘦身×若返り効果絶大!
加圧トレーニングコース



ダイエット 血行促進 アンチエイジング 体力向上
適正な圧力で血流を制限することで、脂肪分解を促す成長ホルモンが安静時の約290倍も分泌!短時間の軽い運動でも高い脂肪燃焼効果を発揮。

産後ケア・歪み改善におすすめ!
ボディメイク(ピラティス)コース



美姿勢 美脚 産後ケア 肩こり・腰痛改善
妊娠・出産で緩んだインナーマッスルを引き締め、産前の体型を取り戻す。姿勢や骨盤の歪みも改善でき、女性らしい美しいボディラインへ。

個性豊かな3スタジオの特長



甲風園スタジオ
初心者や運動が苦手な方をサポートしてくれるピラティスマシン「リフォーマー」で、正しい身体の動かし方がコントロールできるように!



ガーデンズ前スタジオ
エネルギー消費量の高い最新マシンを導入。レッスンの相乗効果で脂肪燃焼効果が格段にUP。マシン利用でさらなる引き締め!



トアロードスタジオ
業界初となる「床暖房スタジオ」で代謝UPを取りながら、より一層の効果を実現。スポーツジムのような広さと設備がアナタだけのものに。

ママ世代の美を応援
キレイ×ダイエットへ
「出産後、体型が戻らない」「30代になって痩せにくくなった」と悩む女性必見!阪神間・神戸で評判の専門スタジオ「Zone(ゾーン)」なら、完全マンツーマンで無理なく美ボディへと導いてくれる。



加圧・ピラティス

加圧&ピラティスで「あの頃の体型に戻りたい...」のお悩み解決
子連れOKでママ安心、産後ケアにもおすすめ

選べる2コースは、ごく軽い負荷で大限のスリム効果が得られる「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)」。トレーナー全員がK.A.A.T.S.U.J.A.P.A.N認定インストラクターだからレッスンは安心安全。「食事制限や運動では痩せなかった」「体重は減ってもボディラインが見苦しい」という悩みを克服

服し、たった3ヶ月で-10kgを達成した会員の方も!
「通いやすい」と評判女性に優しいスタジオ
駅チカ、子連れ利用も歓迎とあって30代40代の主婦層が多く通う同スタジオ。「トレーニング中はスタッフの方が子守りをしてくれて助かる!」とママさん会員も大満足。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)!お得な回数券も充実、今だけの読者限定価格で気軽に試してみよう。

「腰痛・下半身太りがスッキリ!」
ピラティスを始めたことで、産後に悩んでいた腰痛が改善!体重も出産前よりも落ちて身体が軽くなったので、日常生活も楽になりました。さらに気になっていた下半身も引き締め、旦那や友人からも「痩せたね」と言われるようになりました。(Kさん・主婦)

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

7/22開催
Kids&Mam Festaに出展
詳しくはP.4・5もチェック!

ガーデンズスタジオ 【男女利用可】 月曜定休
☎0798-67-2222
西宮市高松町11-2 ビアノ西宮201号室



トアロードスタジオ 【男女利用可】 金曜定休
☎078-333-4222
神戸市中央区北長狭通3-1-14 (元町) 4F
トアロード岸田ビル4F

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費
入会金28,000円→【読者限定】3,000円
(8月末まで・新規の方のみ・要予約)

「通いやすい」と評判女性に優しいスタジオ
駅チカ、子連れ利用も歓迎とあって30代40代の主婦層が多く通う同スタジオ。「トレーニング中はスタッフの方が子守りをしてくれて助かる!」とママさん会員も大満足。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)!お得な回数券も充実、今だけの読者限定価格で気軽に試してみよう。

重要なお知らせ 平成29年1月に介護福祉士国家試験を受験される方・受験を検討されている方へ
介護福祉士国会試験の受験資格として、「実務者研修」の受講が義務化今年度の国家試験の願書申込受付期間は、8月10日から9月9日です。その際、「実務者研修修了見込証」が必要となります。受験お申込期間中に「実務者研修修了見込証」をお届けするために6/29(水)までにお申込みください。
(無資格の方、教育訓練給付金制度を利用して受講される方)
※有資格の方、教育訓練給付金を利用されない方は8/22(月)までにお申込みください。

医療事務 7月生募集
夏の医療事務デビューを応援。スペシャリストコース新設!
「自分のやりたいことをやる。それが医療事務の受講するきっかけでした。」
く修生の高橋舞さん

模擬授業体験 開催(予約不要)
-医療事務ってわたしにもできるかな。参加いただけますと不安解消できます-
講座内容の説明もします。所要時間は1時間。直接教室へお越しください(内容はいずれも同じです。ご都合の良い日時にご参加ください)。

●神戸元町教室
7/8(金)・25(月)
10時半~14時~
会場:神戸市中央区明石町44 神戸御幸ビル4F
(JR線・阪神線「元町駅」より徒歩5分、地下鉄「旧居留地・大丸前駅」より徒歩1分)

●西宮教室
7/25(月)
10時半~14時~
会場:西宮市和上町5-7 ホワイエ西宮ビル3F・4F
(阪神電鉄「西宮駅」より徒歩5分)

実務者研修 受講生募集中
自宅学習+通学 最短6日間で学べます。各教室とも残席わずか。お早目に!
「早めの申込で、安心して受講できました。」
(修7生の齊藤こず恵さん)

開講教室
●尼崎教室(尼崎市昭和通3-90-1 尼崎KRビル3F 306号室)
●西宮教室(西宮市和上町5-7 ホワイエ西宮ビル3F・4F)
●神戸元町教室(神戸市中央区明石町44 神戸御幸ビル4F)

お申込み・お問い合わせは、HP・お電話で!
※詳細はHPからご確認ください。
<http://www.sanko-fukushi.com/jitsumu>
0120-294-350
三幸福社カレッジ
神戸市中央区明石町44 神戸御幸ビル4F

お申込み・お問い合わせは、HP・お電話で!
※詳細はHPからご確認ください。
<http://www.ijinet.com/branch/kob/>
0120-39-8653
日本医療事務協会

From CityLife
地域サークル ~神戸・阪神間で元気に活動するサークルをご紹介します~
神戸モトマチ大学 (中央区)



東日本大震災の被災地にボランティアに行った村上さんが、「地元・神戸にも貢献しなければ」と、元町~三宮間を広いキャンパスとして、学びから人の輪を生み出すプロジェクトを仲間4人でスタートさせた。神戸ですばらしい活動や仕事をしている人に講師を依頼し、学びを通して人と人が出会う「講義」を企画・運営している。スタートから5年間で、須磨での防災イベントや万年筆のインクの新品開発など、12もの新しい取り組みや商品などにつながったそう。「今年は交流が生まれた後にチャレンジしやすい土壌をつくるため、信頼感を持ってもらえる雰囲気づくりを大切にしていきたいですね」と、村上さんが6年目の抱負を語ってくれた。「神戸が大好き」「まちづくりに興味がある」という人は、HPをチェックしてみてください。

講義は、事前に参加者が記入した質問などを参考に、講師と村上さんの対談形式で進められる。現在50名の登録のあるスタッフも、自営業や大学関係者、宮司など、ユニークなメンバーが揃う。7月は、7/14(木)19時から東遊園地にて、こどもみらいプロデューサーの小笠原舞さんを講師に招く。
スタート/2011年
活動/概ね月1回木曜19時~(スケジュールはHPで告知)
場所/富士ゼロックス総合教育研究所スペースアルファ三宮(センタープラザ東館6階)など
問/メール kobemd@kobemd.com
<http://kobemd.com/>

From CityLife
まちな気になるネタ、根掘り葉掘り調査します。 調査日 6月1日(水) 調査員 編集部もとぎ
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、阪神地域で運行する7つのバス事業者の路線図を網羅した「阪神地域えきバスまっぷ。」を調べてきました。

気になるネタ 携帯サイトとも連動した「阪神地域えきバスまっぷ。」

みなさんは初めて出かけようと思った目的地が、バスでしか行けない場所だと分かったとき、どうやって調べていますか?今回調査した「阪神地域えきバスまっぷ。」は、阪神間(神戸市は除く)の地図に7つのバス事業者の路線図が記された画期的なバスマップ。それまでは、それぞれの路線図はあるものの阪神間全体を把握できるものがなかったが、このマップは別事業者のバスへの乗り継ぎが一目でわかるなど使い勝手がよいと評判だ。今年で10訂版となる「阪神地域えきバスまっぷ。」は、バス利用者が年々減少するなか、もっとわかりやすいマップを作り、利便性のよいバスを活用してもらおうと、平成17年行政やバス・鉄道事業者、大学の有識者などによる「阪神都市圏公共交通利用促進会議」が発足し、作成された。協議会の事務局である兵庫県阪神北県民局宝塚土木事務所の大原さんは、「太い線は1時間に概ね4本以上の運行、点線は1時間に概ね1本以下の運行路線。また郵便局やショッピングセンターなども記載しています」とマップの工夫点を教えてくれた。また同事務所の柳澤さんは「マップの裏側には、携帯を主要駅横にあるQRコードにかざすと、その駅から出るバスの路線が記され、さらに行きたい路線の個所をクリックすると今から乗れるバスの時刻が出てきます」と説明してくれた。はじめてのバス路線でも安心して利用できる「阪神地域えきバスまっぷ。」、バスのお出掛けがさらに楽しくなりそうだ。

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:兵庫県阪神北県民局宝塚土木事務所
所在地:宝塚市旭町2丁目4-15
電話:0797-83-3198