



**「上手に歌えるって気持ちいい」  
30分の無料体験から始めてみよう**

カラオケなど、人前で上手に歌えるようになりたい人にオススメのUSボーカル教室。歌に自信が無い人から、本気でプロを目指している人まで幅広い層の生徒さんが通う同教室は、経験豊富な先生による親切丁寧で楽しいレッスンは好評。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!

- 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・詳細は下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  
(7月30日まで)
- お気軽にお問い合わせを



**USボーカル教室**  
江坂駅前校 (ユーエスポールキョウシュン)

吹田市豊津町1-25  
森田ビル3F  
受/10時~20時

☎0120-1692-88  
<http://www.us-owners.com/onten/>



**ヨガマット完備、手ブラで通えて  
良心価格&少人数制ヨガスタジオ**

「健康は日々の運動から...」と母体が整骨院の同スタジオ。近隣の主婦やOLなど年齢も10代~70代まで幅広い層の方が気軽に通えると人気。「10人以下の少人数制だから変化を感じやすい!」とのこと。良心的価格&レッスンも豊富。まずは体験に行ってみて。

**プライベートレッスン並みの丁寧な教え方が好き!**

もともとケガをしていたのもあってピラティスを始めました。今では友人からもケガのこと分からなくなったねと言われるくらい身体が改善しました! ジェシーさん 通い歴8か月

先生がやる気を引き出してくれるので毎回楽しいです。デスクワークで凝り固まった身体がとってもリラックスできています。 通い歴2か月 リカさん

- コース内容** **バラエティに富んだクラスが充実!**
- ピラティス(志々目先生):呼吸法や骨の動きを習得!テンポのよさ&笑いあいのレッスン。●すっきりヨガ(織田先生):指ヨガが眼ヨガを使いながらの深い呼吸で代謝アップ。●アロマヒーリングハタヨガ(narumi先生):メディカルアロマで使われる精油の香りに癒されながらの陰陽のバランスを整える。●きほんのヨガ(misa先生):ヨガの基本ポーズを丁寧に。初めての人はまずはここから。※他にもクラスあり詳しくはHPで
- 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(7月末まで)
- 電話またはHPで気軽に予約を。



**ヨガ健康スタジオ SUN場**

箕面市栗生新家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



**冷暖房完備のインドアテニス  
ママにうれしい託児ルームも**

全く初めてでも、経験豊富なコーチがラケットの握り方から細やかに指導してくれる同スクール。冷暖房完備のインドアだから雨天や紫外線の心配もなく、いつでも快適。有資格スタッフ常駐の託児ルームを併設し、子連れママが安心してレッスンに集中できるのも魅力!

**アットホームな雰囲気が好き!**

ノアに通ったおかげで仲間が増えました。コーチやスタッフの方もフレンドリーでいい雰囲気です。時には、自分たちでコート借りて楽しんでいます! Kさん

- 特典**
- 「シティライフを見た」で、(8月末まで、初回の方のみ)
- 体験レッスン.....1,000円→**0円**
  - 入会金6,480円+年会費2,160円+初月受講料13,500円.....**22,140円→4,212円 80%OFF**
  - 選べるプレゼント(シューズ・ラケット・ラケットバッグ・テニスバッグの中から).....**1点プレゼント**
  - 託児ルーム割引キャンペーン実施中!  
体験レッスン受講の日**1日限り無料**
  - .....通常2,160円/月4回→**540円/月4回**※保険料含む

**ノア・インドアステージ南千里**

吹田市千里山竹園2丁目17-35  
営/月曜~金曜 9時~22時半 土曜 7時~21時  
日曜 7時~18時  
駐車場3時間無料

☎06-6310-8046  
<http://www.noahis.com/minami-senri/>



**ニットソーイングクラブ 60分体験!**

丁寧に指導! ロックミシンで縫い上げ! 60分で完成!

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  
※入会金・月謝は6,000円(+税)教材費別途

**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 7/7(木)~13(水) 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) ※材料費込

佐藤貴美技 ニットソーイングクラブ 全面直営 200店舗

**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

実際に通っている生徒さんに聞く!

このスクール・おけいこのココが好き!

**私が「ココ」に通う理由!**

実際に通っている生徒さんの声を紹介。  
新しい趣味が欲しい、資格をとりたいたいなど、  
スクールやおけいこを始める参考にしてみてください。

**少人数制で細かなレッスン  
「肩甲骨ヨガ」で目指せ背中美人**

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、ダイエット効果も抜群。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。

**コース内容**

- 1ヶ月フリーレッスン.....8,000円
- 1ヶ月4回コース.....6,500円

**特典** 「シティライフを見た」で

- トライアルレッスン.....(60分)を**無料**
- .....(7月末まで・新規の方のみ)

少人数だから細かく行き届いたレッスンに。難しいと言われる背中のダイエットに最適。姿勢も良くなり健康的な体を目指すならぜひ!

**YOGA STUDIO & BEAUTY SALON 夢のとびら**

箕面市西小路2丁目6-10-3F 営/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://yumenotobira.jp/>

**大切な人の健康増進を  
サポートケア知識・技術習得を目指す講座**

本紙でもおなじみ、箕面の実生ゆずから天然精油を蒸留する「ゆらぎスタイル」が考案する予防ケア、「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、介護施設からも高く評価されている。yuragist養成講座は美容を迫及するエステと違い、運動機能低下や老化による不調・ストレスのダメージを改善する知識・技術の習得が目的。エイジングケアは美容+鼻づまり・イビキ・歯ぐき等々の悩みを解決する技術が身につく。家族にケアをした受講者から「受験の子供に役立った」「夫のイビキから解放!」、セルフケア講座は「足の痛みで悩む親に喜ばれた」「効果を実感!」と喜びの声が多数!自分や大切な家族の健康を守りながら、yuragistとして地域社会で活躍できるシステムも充実している。エイジング世代にもおすすめの講座。

**セルフケア養成講座**

**家族や友人を元気にしながらできる仕事!!**

家族が何となく元気がなかったり疲れている時に、このケアをするだけでも喜んでくれます。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

**プチ体験1dayレッスン  
「紫外線に強い健康美肌に変える!フェイスケア」**

参加:500円 定員:8名(先着順)  
開催日時:7月14日(木)・28日(木)・31日(日)11:00~12:30  
7月29日(金)13:30~15:00  
レッスン終了後、yuragist養成講座の説明会を30分予定。参加希望の方はご予約時にお申込み下さい。勧誘は一切ございません。

**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](http://yuragi.co.jp)