

# 習い事を始めるなら、今。

募集の増える秋こそチャンス!

P.14まで続く



なごやかで楽しい!



▲関西エリアで約80ヶ所の教室数を誇る人気校

- ▲きめ細やかな指導!
- ▲お友達ときものでおかけする機会が増えそう!

**無料見学会** 下記お電話または、HPからご予約が必要となります

| 教室         | 見学会日           | 教室   | 見学会日    | 教室   | 見学会日    | 教室   | 見学会日    |
|------------|----------------|------|---------|------|---------|------|---------|
| 三ノ宮*       | 9/15(木)        | 川西   | 9/12(月) | 甲子園  | 9/13(火) | 武庫之荘 | 9/15(木) |
| グランフロント大阪* | 9/13(火)9/14(水) | 宝塚   | 9/13(火) | 伊丹昆陽 | 9/13(火) | JR三田 | 9/16(金) |
| 芦屋         | 9/15(木)        | 西宮北口 | 9/14(水) | 塚口   | 9/13(火) | 鈴蘭台  | 9/13(火) |

開催時間は、各日午前10時30分、午後1時30分、午後4時、午後6時30分(※印の教室は午後7時から)。教室によって開催時間が異なる場合があります。上記教室以外にも開講予定あり。教室情報はWebで確認を

**京都きもの学院**  
受付/平日9時~20時  
☎0120-02-3000  
えりのマーク で検索

9月本科生講座 ※9/20(火)から順次開講  
期間/週1回、2時間の10回コース  
時間/朝:10時~12時 昼:14時~16時  
夜:18時半~20時半  
※三ノ宮・グランフロント大阪は19時~21時  
入学金/5,000円 授業料/15,000円(10回)  
テキスト/1,500円

**特典**  
「シティライフを見た」で9/10(土)までに入学された方  
入学金+授業料(週1回・全10回)  
20,000円→10,000円

**始めたきっかけ**

以前から「着物をサツと着られるようになりたい」と思っていました。せっかく習うならキチンと教えてもらえるところに通いたいと京都きもの学院を選びました。日頃、洋服で過ごしているときものを着る時間は、新鮮な気持ちになります。 富永 文月さん

**関西エリア80教室を誇るえりのマークでおなじみの着付け専門校**

えりのマークでおなじみの京都きもの学院は、100名を超える経験豊富なベテラン講師が着物の着方から帯の結び方など、優しくて丁寧に指導してくれる着付け専門校。45年の歴史をもち、関西エリア80教室という信頼と通い易さで、卒業生20万人と実績も豊富だ。目標や目的にあわせてレッスンの進め方をしてくれ、練習で使う着物や帯は無料で貸し出ししてしてくれるので、自分で着付けをするのは初めてという初心者の方も安心して通うことができる。また、将来的には資格を取得して身につけた技術を活かしたい、と考えている方にも充実したカリキュラムと就業サポートで活躍の場が用意されているのも嬉しいポイント。

ただ今、同校では9月生の募集を実施中。無料の教室見学会が各所で開催されるので、「教室の雰囲気を見てみたい」「どんな授業内容なの?」という方は、ぜひ無料見学会に参加してみてください!



Enjoy English!

(上)レッスンは廊下に笑い声がこぼれるほどアットホーム!1週間のできごとなど、身近な話題のフリートークからスタートし、テキストから役立つ表現も学べる。  
(左)フレンドリーで話しやすいアメリカン講師たち。「それぞれの育った文化や考え方にも触られるので刺激になる」という声も。

**夙川クリスチャンセンター英会話**  
西宮市大井手町3-2(2012年現住所に移転)  
受/9時半~21時半(火曜~土曜)  
☎0120-02-6055  
☎0798-72-6055  
イベント情報はHPをチェック  
<http://www.christian-center.com>  
夙川クリスチャンセンター で検索

**始めたきっかけ**

海外旅行先で、なかなか英語が出てこず、思い切って英会話を始めました。毎週のレッスンで自信ができてきたので、次の海外旅行が楽しみです。(40代 Aさん)

子育てが少し落ち着き、自分のための時間を充実させたいと思い、前から気になっていた英会話を始めました。レッスンが楽しいので、今ではいい息抜きにもなっています!(30代 Hさん)

いつまでも自己流な英語では駄目だと思い、ネイティブから自然な英語を学べるスクールを探していたところ、知人にこちらのスクールを紹介してもらいました。少しずつ上達を感じられて、やりがいがあります。(50代 Yさん)

**実際に通っている生徒のナマの声**

- 海外旅行で飛行機に乗る時やレストランで注文する時に自信を持って臨めました。小さな達成感を感じることが生活に彩りを添えています。(50代)
- 会社で英語が必要になったのはじめました。楽しく気負いせず続けられるのが性に合っています。(30代)
- ボケ防止のつもりで始めましたが、新しいお友達もでき、毎週レッスンに来るのが楽しみです。(60代)
- 外国にいる気分になれる。英検のリスニングテストでも、良く英語を聞き取れるようになった。(高校生)
- 将来本当に使える英語を身につけて欲しいと思い、子どもを通わせています。家に帰ってくると、英語の歌を楽しそうに口ずさんでいます。(40代)

**「生きた英語」を自然に身につけよう**

創立46年、長年支えられてきた同スクール。Enjoy Englishをモットーに、和気あいあいとしたレッスンが特徴だ。楽しみながら上達できる、と幅広い世代に人気で、お互い間違い合い、笑い合う雰囲気だから「完璧でなくてもOK」。アメリカ人講師が自然な表現をゆつくりわかりやすく教えてくれるので、ネイティブの発音にも慣れることができ、しっかりと「生きた英語」が身につく。クラスは少人数制だから話す機会が多く、超初心者から上級者までレベルに合わせて学べるので安心。さらに90分間と

レッスンは長いのに料金は50分並と良心的な上、授業の振り替えも電話1本でOKだから無理・無駄なく通える。まずは気軽に無料体験レッスンへ!

レッスン後は、生徒さんオアシスのカフェやレストランに行くなど、先生と生徒の距離が近いのも良い雰囲気を出し出す理由の一つ。

**NEW OPEN**

「リフォーマー」は、初心者でも身体に負担をかけることなく使うことのできる効果的なマシン。バランスのとれたしなやかな身体を作り、姿勢を改善したい人にピッタリ!

運動嫌いでも大丈夫!

**sunny Lemonade (サニーレモネード)**  
西宮市北口町19-6-1階  
営/9時半~20時  
木曜定休 完全予約制  
☎0798-64-2220  
※レッスン中は留守電に入ると、後ほど折り返しあり  
【24時間受付メール予約】  
info@sunny-lemonade.com 西宮北口駅徒歩4分  
【HP】<http://www.sunny-lemonade.com>  
※9月中旬オープン予定  
【ブログ】<http://ameblo.jp/sunnylemonade/>

テレビでも取り上げられている「マスターストレッチ」。身体を中心に軸として前後にゆるゆるやかな運動で、バランスをキープできるようになり、身体の柔軟性もUPする。

「スパインコレクター」とは、器具に背中を沿わせて行うエクササイズ。背骨をたくさん動かすことにより、背中全体の筋肉や腹筋が鍛えられる。特に肩こり・腰痛に効果バツグン!

**特典**  
「シティライフを見た」で、  
●体験レッスン(マンツーマン50分)  
通常4,320円→3,240円  
●入会金  
10,800円→無料  
(9月末まで、要予約)

**始めたきっかけ**

- 運動不足、長時間の座り仕事で姿勢も悪く腰痛が悪化したことがきっかけでピラティスを始めました。半年通ったところで腰痛は改善し姿勢もとても良くなりました。帰り道は毎回スキップして帰りたいくらい体が軽いです。この習い事はずっと続けていきたいと思っています。(50代 Aさん)
- 産後から太った体重が戻らず偏った姿勢がそのまま続いていました。きっかけは子どもの手が離れてきて自分の時間を持つようになったこと。自分の身体のためににかしようと思いました。最初は難しく、でも自分の体に向き合うことで自分の体を理解でき変わることに楽しさを得られ、今では資格を取得して自分のためだけでなく産後ママにもすすめています!(30代 Kさん)

**ピラティスで心身バランスを整え、姿勢も改善 肩こり・腰痛が楽になり、気持ちのいい身体へ**

マツトマンのピラティス専門スタジオが9/5(月)西宮北口にオープン!ピラティスは、普段意識をしないインナーマッスルを鍛えることで、全身のバランスを整え、健康的で快適に過ごせる身体を手に入れられる。同店では、世界で使われている様々な専用マシンを採り入れて

おり、さらに効果UP。姿勢改善、柔軟性の向上、運動不足解消、ダイエットなど、一人ひとりの目標に合わせて、スタッフが最適なプログラムを作成してくれる。汗だくになるような激しい動きではなくゆつくりした動きなので、全くの初心者や運動が苦手な人、高齢の人、「今まで色々なスポーツや運動をしてきたけど長続きしなしい」という人でも安心!ストレッチなどにもピッタリだ。まるで森林浴のような空気が心地良いスタジオと、仕切りがあり集中して受けられるプライベート空間で自分だけの時間を過ごそう。まずは体験レッスンへ!

**BESJ公認 マットピラティス資格取得コース**  
●日時:10/19(水)~毎週水曜  
10時~13時  
3ヶ月コース合計32時間  
●170,000円(税別)  
※テキスト・認定証書代含む

**ピラティスの効果**

- 腰痛、肩こり改善
- 身体の引き締め
- 姿勢の改善
- O脚X脚の改善