



フィットネスクラブ
「痩せたい」が始め時、この秋こそジムデビュー

運動が苦手な人でも始めやすいプログラムがたくさん揃う。

KTVフレスコ茨木で今人気なのはインボディ測定。【体重、筋肉量、体脂肪量、体脂肪率、体水分量、タンパク質量、ミネラル量、基礎代謝量、BMI、1日の摂取エネルギー量】がわかり体の状態が把握できるので、目標に向けて頑張れる人が多い!また、週100本と豊富なプログラムや最新の設備が揃い、会費は続けるほどお得なシステムになっている!



初心者でもできるNEWプログラムが登場。格闘技やボクシングの動きを取り入れ、しっかり汗をかける有酸素運動。気になる部分を引き締めよう!

Voice

自己流ダイエットがうまくいかず
思い切って入会したのは正解でした!

しずかさん(20代)

「お腹と脚を引き締めたい」という要望に合うメニューを組んでもらい、筋トレ後の自転車こぎや、ウォーキングをしていたら一気に体が絞られ、通い始めてすぐに「痩せた?」と言われるようになりました!さらに定期的なインボディ測定で体の変化がわかるので、引き続きトレーニングを頑張ろうと思えるようになりました。



Point

痩せたい人は知っておくべき!インボディ測定の流れ

- ①体脂肪・筋肉のバランスをチェック。はだいで測定器に約1分乗るだけ!
- ②分析結果を元に専門スタッフとカウンセリング。結果解説に加え、身体活動についてアドバイスしてくれる。
- ③アドバイスに基づいてさっそく身体を動かしてみよう!理想的な筋肉量・脂肪量を目指してレッツフィット!

特典

◎入会費用+10月分会費+11月分会費+インボディ測定料=2,204円(税別)
さらに!シティライフ持参の方は、
ロッカー使用料(1,000円税別)2ヶ月間無料
(女性限定、数に限りがあります。初めてフレスコご入会の方で10月12日までの受付限定。他特典との併用不可)
※本キャンペーンは12月まで通える方がご入会できます。
※ご入会申込には、運転免許証等の身分証明書、金融機関通帳届出印、写真1枚が必要。

KTVフィットネスクラブ フレスコ茨木

茨木市永代町6番2号
スポーツプラザ茨木4・5・6F
営/平日9時半~23時
土曜9時半~21時
日祝9時半~19時
木曜休館
駐車場優待3時間200円
☎072-620-7800
http://www.ktv.jp/



Cooking School
人気教室で「お家で簡単フランス料理」
「親子クッキング」を

昨年の4月に始まって以来、大好評の料理教室。10月30日に日程を増やして新規募集!去年受け逃した月がある方も、この機会にぜひ。今回から新たに、親子クッキングや男性・学生・OL向けの初心者教室が11月からスタート!新しい友達作りやコミュニティの場としても人気ののでおすすめ。

お家でフレンチコースでは、コース仕立てで盛り付けの勉強もでき、実習後の食事也大満足!



Voice

新しい友達も出来、
毎月たのしみに通っています。

節子さん(60代)

家にある調味料や、すぐ手に入る材料を使ったレシピなので、毎日の食事が楽しくなりました。教室で仲良くなった新しいお友達と合うのも毎月の楽しみ。

MENU

【お家でフレンチコース】..... 3,000円/回
(コースWAMにて月2回別メニューで実施)
【11月より毎週火曜日お店で実施の少人数制コース】
・10時~12時 親子クッキング(1~3才まで) ... ペアで1,000円
・13時~15時 男の料理教室1,500円
・16時~18時 親子クッキング(4才~小学生まで) ペアで1,500円
・19時~21時 初心者教室(学生・OL・主婦)1,500円
※要予約、グループ申込OK!

フォン・ド・タナハン

茨木市駅前1-4-3 谷鶴茨木駅前ビル1F
営/ランチ平日11時半~13時半(L.O)
土・祝12時~13時半(L.O)
ディナー18時~22時(L.O19時半)
日・月曜定休
☎072-625-6529



Personal Training
マンツーマン指導で、理想の魅せる身体をつくる

今年6月OPEN早くも成功者多数、北摂では珍しいパーソナルトレーニングが受けることができる同店。ボディデザイントレーナーの浅田さんはNSCA-CSCSというトレーナーの国際資格を保持し、的確になりたい身体へ導いてくれる。1人では続かない、リバウンドしない身体になりたい.....そんな貴女に是非おすすめしたい。1度プロに頼ってみて。



トレーナーの浅田さんは話しやすいので何でも相談して、整体メニューもあり。

Voice

7.5キロ痩せてリバウンドもなし
周りからキレイになったと言われます!

Y.Hさん(30代)

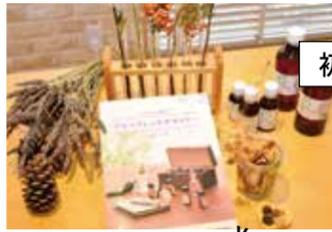
子どもが3人いて自分のことは後回し、自己流ダイエットもリバウンドばかり.....。1対1の安心感と無理のない食事制限が魅力でここに通うことに。結果、2か月で7.5キロ減に成功!本当におススメです。

特典

「シティライフを見た」で
◎初回カウンセリング**無料**
◎体験トレーニング(40分).....5,000円→**1,500円**
◎入会金.....20,000円→**無料**
◎即日入会でトレーニングコース回数券**10%OFF**
(10月末まで・新規の方・要予約)

GOSIN(ゴージン)

摂津市千里丘1-11-5
2-style2階
営/10時~21時
日曜定休・水祝不定休
完全予約制
☎06-6170-7936
http://gosin.net



Aroma School
初心者から専科コースまで対応の本格アロマショップ

アロマセラピーアドバイザー有資格者のスタッフが丁寧に接客してくれる同店。基本的な使い方はもちろん、花粉症やアトピー等をはじめ、ストレスや不眠、肩こり、冷えなど様々な相談にも答えてくれる。品揃えが豊富な実店舗なので遠方からのお客様にも大好評。また、この秋新しく専科コースが誕生!初心者も有資格者も、一歩踏み出すいい機会になりそう。

Voice

好きな香りを生活に取り入れて
自律神経が整うようになりました。

S.Iさん(50代)

始めはアロマを購入するだけでしたが、スタッフさんが丁寧に色々教えてくれるので、興味が出て初心者コースを受講。香りに癒されながら学ぶ時間がとても楽しいです。

コース

- AEAJ認定アロマブレンドデザイナー資格対応10回コース
- ◎対象:AEAJアロマセラピーアドバイザー有資格者
- ◎日程:10月13日~12月22日の毎週木曜日※11/3(祝)は除く
- ◎時間:12時30分~14時30分 ◎定員:6名(先着順)
- ◎料金:57,240円 ※テキスト代別途2,160円
- ◎持ち物:アロマブレンドデザイナーテキスト・筆記用具
- ※お持ち帰り用の精油はついていません。予約は3日前まで可。キャンセル料なし。
- アロマ初心者90分4回コース
- ◎料金:10,000円 ※各回ハーブティー付き ◎日程:応相談

アロマショップ Hooo

高槻市芥川町2-1-7
営/10時~19時
金曜定休(祝日除く)
☎072-668-6511
http://www.aromashop-hoo.com/



書道教室
「美しい文字」と、「表現する文字」が学べる教室

誰もキレイに字を書きたいと思うもの。同教室では、浪速書道会理事の沖吉梨先生が基礎から指導してくれるので、すぐに上達すると評判だ。又、「表現する文字」を習うこともできるのが特徴的。自由な発想を紙上に展開する、アートのような書道。気になった方は、見学会から参加してみよう。

Voice

お稽古の日は楽しみでウキウキ!
先生との会話も楽しみのひとつ

ks.さん(40代)

基本的な美しい文字はもちろん、芸術的な作品や書きたいものを教えてくれるので、もっと色々な作品を書きたいと思うようになりました。教室に通うようになって、何気なく過ぎていた毎日が激変!「書くため」「自分のため」に時間をさき、使うようになりました。



講師/沖吉梨さん
浪速書道会・理事の沖先生は、10年以上のキャリアを持ち、毎日書道展で「毎日賞」を3回、創玄展で「準大賞」受賞するなど実績多数。

教室はこちらの看板が目印です。



沖吉梨書道教室

高槻市天神町11-9-17
ハイムーン天神206
JR高槻駅北口より徒歩約5分
受/10時~20時
☎072-685-0188



メニュー

教室見学・相談会、開催中
日程:第2、第3火曜・水曜・木曜
※要事前予約。時間、詳細はお問合せを