

迷わず一歩を踏み出そう

理想のワタシになれる場所

大人になった今だからこそ始めてみるのも楽しいもの。
テニスやダンスに着付けなど様々な習い事を紹介します。
新しい自分に出会えるチャンスです。
P.6まで続く



お互いに関わり合い、笑い合う楽しいレッスン。少人数制なので発言の機会も多く、スムーズにレベルアップ。90分レッスンなのに料金は50分並と良心的で、通いやすいのも魅力。

Voice

抵抗がなくなり積極的に英語を話せるようになった

A.B.さん(40代)

以前アメリカを訪問したとき、思った以上に英語ができず「もっと英語でコミュニケーションをとりたい」と思い、会話中心のスクールを探しました。今では英語で喋ることに抵抗がなくなり何とかしゃべろうという姿勢が身につきました。いずれはホームステイを受け入れてみたいです!



another Voice

- ◎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ではじめてみました。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)
- ◎ポ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)
- ◎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、子どもを連れて通っています。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)

Point

新学期オープン受付日開催!

- ◎10/3(月)13時半~20時(予約不要)
 - ◎参加費無料(お茶とお菓子付)・出入り自由
 - ◎この日に来たら入会費割引特典あり
- 69,000円→**66,000円**(6ヶ月、週1回90分)

各クラスの説明、レベルチェック、レッスンの相談などを気軽に受けられる。レベルだけでなく年齢や人柄を考慮したクラスのマッチングもしてもらえる。アメリカ人講師と日本人スタッフ全員に会えるチャンス。



わからないことは何でも気軽にスタッフへ。

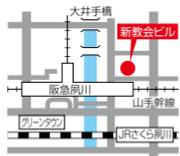
夙川クリスチャンセンター 英会話

西宮市大井町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

楽しいイベント情報は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



親しみやすく、わかりやすい指導が評判の講師陣。「質問しやすい」「多様な文化にふれられ刺激になる」という声も。

Voice

スキップしたくなるほど心身が軽くなるのが大好き

s.m.さん(40代)

毎週レッスンを継続して、猫背や骨盤の歪みが改善され、肩こり、膝の痛みもなくなりました。帰りで本当にスキップしたくなるような身体と心の軽さが大好きです。目標は、自分の身体のためにピラティスの資格を取り、学んでいけたらと思います。

「ピラティスでは、姿勢を改善するためのエクササイズを幅広く行い、初心者から上級者まで効果をしっかりと実感できる。



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。



アクタから中津浜線に抜ける道を北へすぐ、青い枠が目印。

普段は意識することの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ピラティス。9月にオープンしたばかりの同店は、マンツーマンのレッスンが受けられる専門スタジオなので、一人ひとりの改善、ダイエット、

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。運動効果を上げる専用マシンを使いながら、ゆっくりとした動作で行うので、全くの初心者や運動が苦手な人、高齢の人でも大丈夫!ピラティスは、姿勢や腰痛・肩こりの改善、ダイエット、

ピラティススタジオ

ピラティスで腰痛・肩こりを改善 軽やかな身体へ

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

※レッスン中は留守電に入ると、後ほど折り返しあり

☎0798-64-2220

【24時間受付メール予約】
info@sunny-lemonade.com

【HP】<http://www.sunny-lemonade.com>

※近日オープン予定
【ブログ】<http://ameblo.jp/sunnylemonade/>



特典

- 「シティライフを見た」で、
- ◎体験レッスン(マンツーマン60分) 通常4,320円→**3,240円**
- ◎体験当日入会の場合、入会金 10,800円→**半額5,400円**(10月末まで、要予約)

News

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

Point

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

運動不足解消など様々な効果があり、ストレッチ解消&リフレッッシュ効果も抜群。まずは気軽に体験レッスンへ!心地よい空気が漂うスタジオで、気持ちを始めよう。



身体の生活動作機能を改善するファンクショナルトレーニングで筋力のバランスを整えていく。

Voice

新感覚のジムでシェイプアップ

Mさん(50代)

30分程度の簡単な運動なのに、体が軽くなりびっくりです。買い物ついでに気軽に利用できて助かっています。気になる部分のシェイプアップと肩こりがよくなりました!

コンディショニング スタジオ

美しく健康的なカラダ作りができる美活ジム

30分程度の短時間でうっすら汗をかく程度なのに身体が軽くなる効果を即実感できる新感覚の健康コンディショニングジム。少ない運動で肩こり、ひざ痛、猫背など姿勢の改善が叶う!着替えや運動靴も不要。家事的合間や仕事帰りでも立ち寄れる気軽さがウケ、忙しい世代の利用者も増えているそう。激しい運動が苦手、健康維持に何か始めたいという人は無料体験を!

代表の原さん。マシンの使い方などを細かくサポートしてくれる。



特典

- 「シティライフを見た」で
- ◎**体験無料**
- ◎一ヵ月料金(通い放題).....**6,000円**
- ◎初期登録料.....**5,000円**
- お得な半年会員・1年会員もあり(10月末まで・要予約・新規の方のみ)

健康倶楽部 トライスター

神戸市中央区中町通2-2-5
営/平日 10時~12時、14時~21時

土曜 13時~19時
日曜 13時~18時

木・祝・第1日曜、定休 10/9は休み
阪急・阪神「高速神戸駅」海側徒歩3分
JR神戸駅(山側)徒歩3分

☎078-341-3311



乗馬クラブ

自然の中で馬とふれあう全天候型乗馬クラブ

自然豊かな「しあわせの村」施設内の乗馬クラブ。屋外・室内の馬場があり、天候に関わらず乗馬を楽しめる。運動が苦手でも大丈夫なのに、ウオーキングよりもカロリー消費は多いそう!馬とのふれあいは心が癒され、都会の喧騒を忘れられる。シニアからキッズ教室まで利用者も幅広い。

秋の清々しい青空の下、乗馬を楽しめる。「しあわせの村」は阪神間からも近く、足を運びやすい。



Voice

馬に癒され、ストレス解消に

Kさん(20代)

牧場で馬の背中に乗った時、温かさを感じました。また目線がぐんと高くなり、とても気持ちが良かったのが始まったと思ったきっかけです。ストレス発散にもオススメです。

しあわせの村 馬事公苑 神戸乗馬倶楽部

神戸市北区山田町下谷上字中一里山14-1
営/8時半~18時 火曜定休

☎078-743-1147

<http://www.kobe-rc.or.jp/>



特典

- ◎体験乗馬マンツーマンレッスン.....3,000円→**1,150円**
- ◎初心者向け乗馬教室Aコース4回.....20,000円→**10,000円**
- ※4回コースは1回目から2か月以内に4回受講のこと(12月末まで・要予約)
- ※参加条件/1名または家族であれば2名まで、小6~70歳まで未成年者は保護者同伴 身長145cm以上 体重80kgまで 服装は長ズボン・手袋持参のこと