



**ダンス スタジオ**  
選べるレッスンで自由にダンス&ボディメイク

自分のできる範囲で無理なく、憧れのバレエを気軽に始められる。ボディワークも採り入れ、自分の身体を理解しながら動けるのでケガなくできるそう。

**Voice**

回数券を使って一緒にレッスン  
親子で共に刺激しあう楽しさ

Y.Aさん(40代)

親子一緒に回数券なので通いやすく、一緒に勉強できてうれしいです。子どもの成長を違う角度から見られて、自分も負けたくない気持ちも芽生え、2人共が刺激し合っています。回数券なので、急な仕事で行けなくても、違う曜日に行くことが出来るので助かります。



NYで流行中のジャイロキネシスやヨガなどのボディワーク系で、しなやかに締まった身体へ。  
キッズダンスやリトミック、バレエ、チアダンスなどキッズメニューも豊富。チケットを親子でシェアして賢く利用を。

**レッスン料**

- ◎大人10回券.....15,000円
  - ◎子ども12回券.....15,000円
  - ◎家族全員で使える12回券.....15,000円  
(※大人利用の場合、1回+300円)
  - ◎大人1ヶ月フリーパス.....20,000円
  - ◎入会金.....10,000円
- ※家族(複数名)での入会の場合、入会金は1家族10,000円でOK!

**特典**

- 「シティライフを見た」で
- ◎体験レッスン(3種まで).....1,000円→**無料**
- ◎さらに体験当日に入会で.....入会金10,000円→**半額5,000円**  
(10月末まで、要予約、新規の方)

**Dance Teq International**  
(ダンステクインターナショナル)

西宮市甲風園1-6-2 セントラルビル4F  
受/9時~22時  
(レッスン中は留守電にメッセージを)  
050-3393-7272  
http://danceteq.wix.com/japan  
西宮北口駅 北西出口から徒歩2分



**加圧スクール**  
体に美の革命を起こす2ヵ月間の短期メソッド

メディアでも話題の「幸恵塾」が、これまでのノウハウを結集させた「短期決戦! 2ヵ月ダイエットコース」。身体の軸を鍛える「骨盤矯正」、軽い負荷でも結果が出せる「加圧トレーニング」、脂肪燃焼を促す「ゲルマニウム温浴」の3つの相乗効果で、レッスンごとに体も心も美しく変化。「本気で痩せたい」「短期間で結果を出したい」という人に人気のプログラムで、あなたも2ヵ月後には美ボディに!引き締まったお腹・美脚・二の腕を手に入れよう!!

**Voice**

—10kgのダイエットの成功し、  
理想のスタイルをキープしています!

N.さん(50代)

5人の子どもの出産後、体重がなかなか戻らずレッスンを開始。最初の1ヶ月で-5kg、1年で-10kgに成功し、自分がイメージしていた理想の体型になりました。今では娘と洋服のシェアも楽しんでいます。



美骨体操(骨盤矯正)で、骨盤や股関節をゆるめて身体の軸を整える。中には1回でヒップ周りが11cmダウンした人も!



ゲルマニウム温浴で脂肪燃焼を促しながら、最新の美容情報や美顔トレーニングなどもレクチャー。充実した時間に!

**特典**

- 「シティライフを見た」で
- ◎短期決戦! ダイエットコース2ヵ月間の特別プログラム ~美しく健康的に痩せる限定プラン~  
.....通常59,800円(税別)→**34,800円(税別)**  
※入会金10,000円(税別)を含む
- ◎体験レッスン(90分)  
.....通常5,000円(税別)→**2,500円(税別)**  
(10月末まで・要予約・新規の方のみ)

**加圧トレーニング・スタジオ 幸恵塾**  
(ユキエジユク)

芦屋市業平町2-10 芦屋濱口ビル1F  
(JR芦屋駅南口より徒歩3分 2号線沿い)  
営/10時~19時  
※予約制 日・祝定休  
0797-38-3861  
http://www.zero-beauty.com/  
幸恵塾 で検索



**Voice**

やればやった分だけ  
成長を実感してハマる

Kさん(20代)

コーチを介して会話したり、試合でポイントをとって一緒に喜んだりするうちに、自然と新しい友達ができました!ちょっとずつ入るボールが増えてきて、ゲームに勝てるようになるなど、やればやった分だけ自分の成長が感じられるのがうれしいです。テニスにすっかりハマっています!



ノアのモットーは「楽しいテニス」。どのクラスも和気あいあいとした雰囲気、スタッフや生徒との距離が近いのもうれしい。「楽しくてハマった!」「子育てや仕事の息抜きになる!」という人が多数。



開放的なインドアコート。冷暖房完備だから強い日差しや雨の心配もなく快適だ。神戸御影校では負担が少ない高級人工芝ターフカーペットを使用。ほか、清潔なシャワーやパウダールームも完備。

「ついていけるか心配」という超ビギナーも安心なのが「はじめてクラス」。「自分と同じレベルの人ばかりでホッとした」との声が多数。



厳しい技術テストに合格したコーチ陣や親しみやすいフロントスタッフが心身両面でサポートしてくれる。



**News**  
おためしレッスンは手ぶらでOK

ラケットとシューズは全てのレッスンで無料レンタル可能!服装はラフなTシャツでも、短パン、長パンでも動きやすければ何でもOK。手ぶらで参加できる気軽さがうれしい。  
施設やレッスンが分かる動画もチェック



**ノア・インドアステージ**

**御影/神戸御影校**  
神戸市東灘区御影本町4丁目4-1  
受/火曜 15時~22時、  
水~金曜 9時~22時半  
土曜 7時半~22時、  
日曜 7時半~17時半  
月曜定休 駐車場あり  
078-200-6920  
https://noah-mikage.com/



**HAT神戸/HAT神戸校**

神戸市中央区臨浜海岸通2-2-3  
営/月曜9時~14時半、17時~23時半  
火~金曜9時~23時半  
土曜8時~23時、日曜・祝日6時半~20時  
P320台あり(レッスン生3時間無料)  
078-252-2585  
http://www.noahis.com/hat-kobe/



**鳴尾浜/西宮校**

西宮市鳴尾浜1-1-3(熊野の郷2F)  
受/月曜~金曜 9時~22時半  
土曜 7時半~22時  
日曜 7時半~17時  
無料駐車場完備  
0798-46-7888  
https://www.noahis.com/nishinomiya/



**インドアテニススクール**  
神戸御影校オープン 快適なインドアコートで  
今秋こそテニスにトライ

身体を動かしたくなる季節が到来!運動不足、体力の衰えが気になるなら人気のテニスをはじめてみては?ノアは全国で25スクールを展開し、初心者やジュニア、ファミリーと世代も様々な3万人以上が通う評判のスクール。阪神御影駅徒歩2分の好立地にオープンした神戸御影校では、真新しいコートでプレイできるチャンス!ノアの魅力をひとつは、はじめやすいお得なレッスンの「はじめてクラス」。少人数制でビギナー同士で気軽にプレイできて、ラケットを初めて握るという子育て世代や子どもの手が離れた女性も多数。「ストレス発散になる!」「友だちができた!」「趣味がふえた」との声も続々!仕事や急な用事、体調不良などでレッスンを受講できない場合は、

同レベルのクラスへの振替もできて!ムダなく続けやすい。やる気になったらまずは「おためしレッスン」へGO!

**Point**  
神戸御影校にはホットヨガスタジオ併設  
ホットヨガ&コラーゲンスタジオアズ御影店

完全予約制・少人数制  
078-200-6396  
http://studio-as.jp



**特典**

- 「シティライフを見た」で
- 神戸御影校だけの超お得5大特典**  
(10月末まで、新規の方のみ、入会の場合)
- ◎10月レッスン料 **3,900円(税別)**
- ◎入会金・年会費 **無料**
- ◎10月期振替無料キャンペーン
- ◎体験即日入会で、**シューズプレゼント**
- ◎**選べるプレゼント**  
※どれか一つ  
(テニスラケットorラケットバッグorテニスバック)