



Cooking class

天然酵母のパン・お菓子・料理まで  
笑顔が広がる手づくりの楽しさを

忙しい日常を忘れ、笑顔になれる同教室。丁寧なレッスンで手作りの楽しさや大切さを学ぶことが出来る。キッズスペースがあるので、子どもがいる人も安心。大切な人の為に料理をしたり、手作りのパンやケーキをプレゼントする幸せなひと時を過ごしてみよう。



レッスンは料理、パン、お菓子から選べる 男性やシニアの方も大歓迎!

Course

- レギュラーレッスンコース
- 月1回 4,800円 ①パンだけでなくお菓子や料理も作れる
  - 月2回 9,100円 ②毎日4回開講。好きな時間に通える
  - 月3回 12,600円 ③少人数制なので初心者も安心
  - 月4回 16,000円

特典

「シティライフ見た」と予約で ※9種類から好きなパンが選べる  
選べる体験レッスン(120分)  
5,000円→1,000円(10月末まで、初回のみ)

メニューの種類が豊富で  
毎回のレッスンが楽しみ

Mさん(30代)

毎月のメニューがどれも美味しく見た目もかわいいので成形の勉強にもなります。子育ての合間の自分時間がとても楽しいです!家族もお土産のパンを楽しみにしてくれています!

Voice

Natural Kitchen Style

(ナチュラルキitchensスタイル)

吹田市江坂町1-23-32  
RIVER BALL ESAKAビル3F  
営/10時~22時 不定休

☎06-6821-7777  
http://www.hi-c.co.jp/



tennis school

冷暖房完備のインドアテニスで楽しいレッスンを

丁寧な対応と清潔感あふれる環境で地域の方から指示されている同スクール。初心者でも安心の「はじめて40分コース」では抜群のコミュニケーションと楽しいレッスンで笑顔を引き出してくれる。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。

ママに優しい託児所完備の同スクール。有資格スタッフが常駐し、楽しい遊具もそろそろ。



Voice

アットホームな雰囲気が好き!

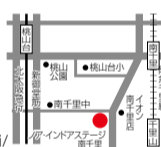
Kさん(30代)

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ます!

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/



Bouldering Gym

初回講習あり、初心者歓迎のボルダリングジム

時間制限なし!自分のペースで1日たっぷり楽しめる。ハシゴを登る体力があればOK。意外に頭も使うところも子どもや女性に人気急上昇の理由。運動効果はなんとランニングの1.5倍とも。気軽に始めてみては。

Bouldering Gym HAGO

(ハゴ)

吹田市山田南6-9  
(イズミヤ千里丘店横の  
マズマートの奥)

営/火~金 11時~23時  
土日祝 9時~21時  
月曜定休※祝日の月曜営業

☎06-7162-8531  
www.bouldering85.com/



| 利用料  | 特典  |
|--|---|
| ※高~大は学生証持参<br>◎1日バス 小~中...1,000円<br>高~大...1,800円 一般...2,200円<br>◎夜間(18時~) 小~中...800円<br>高~大...1,400円 一般...1,800円<br>◎初回登録料...1,000円<br>◎レンタル料 シューズ(18cm...)...300円<br>チョーク...100円 ※くつ下持参 | この記事持参で<br>◎初回登録料<br>1,000円→ <b>無料</b><br>◎レンタルシューズ代・<br>チョーク代 <b>無料</b><br>期間中何度でもOK!<br>(有効期限~2016/10/31) |



Yoga Studio

豊富な時間割が好評、「肩甲骨」「骨盤」ヨガでスリムボディに

毎日3~4コマの時間割の中で、計11種類のレッスンから好きものを受けると忙しい人にも評判の同スタジオ。特に「肩甲骨ヨガ」「骨盤体操」は身体を調整しむくみを取ることで顔も足もスッキリスリムになると人気のレッスン!

YOGA STUDIO Nitya

(ニティア) (旧: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/

ニティア 箕面 で検索



| 特典  | コース  |
|---|--|
| 「シティライフ見た」でお試しキャンペーン<br>レッスン2回→ <b>1,000円</b> に<br>※2週間以内に消化<br>(10月末まで・新規の方のみ) | ◎1ヶ月フリーレッスン<br>.....8,000円<br>◎1ヶ月4回コース<br>.....6,500円 |

**DUSKIN** 生活に役立つ家事のノウハウを学べる「ダスキンオープンカレッジ」  
**「年末大そうじ講座」受講生大募集!**

開講日 12/2(金) 13(土) 13:30~15:30  
 ※ご希望日をお知らせください。

年末恒例「大そうじ」は準備が肝心!! 「おそうじのプロ」ダスキンが、  
 効率的な「大そうじ」のノウハウをお教えます!!

募集概要  
 締切 2016年11月18日(金) 17:00迄  
 お申し込み お電話のみ ☎0120-207050  
 ※平日9:30~17:00 ※ご希望日をお知らせください  
 受講料 2,000円(税込)/人  
 ※親子でのご参加の場合、中学生以下のお子様は無料。  
 (適応年齢:小学校4年生以上を目安とします。)  
 定員 各日15組 ※お一人でのご参加可 ※最低開講人数:各日5名  
 対象 18歳以上(男女不問)  
 ※親子でのご参加の場合、お子様の参加はお1人までです。  
 受講されないお子様の同伴、お子様だけの参加は不可。  
 開催場所 大阪府吹田市芳野町5-32 ダスキンスクール

ママ友、  
 家事メン親子...など  
 ふるってご参加ください!

「年末大そうじ」  
 に使えるお土産  
 プレゼント!

お問い合わせ  
 ダスキン オープンカレッジ事務局  
 ☎0120-207050  
 (平日 9:30~17:00)

※休講について:自然災害等により、公共交通機関が運休した場合は、弊社の判断にて止むを得ず休講(別日程振替)となる場合がございます。 CC160916

**ニットソーイングクラブで60分体験!**

丁寧な指導! 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 10/6(木)~12(水) 定員 午前・午後 各5名様  
 ●午前/10:00~12:00 費用 **1,000**円 (+税)  
 ●午後/13:30~15:30 費用 **1,000**円 (+税) ※材料費込

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  
 ミットソーイング 検索

地下鉄御堂筋線  
 至千里中央  
 至江坂  
 至新御堂  
 至東三国  
 至吹田  
 至箕面  
 至西宮  
 至河内元町  
 至南河内  
 至堺  
 至天王寺  
 至大田