

## 贅沢なひと時を過ごす グラマラスな日帰りキャンプ

7月にオープンしたばかりのグランピング施設は、関西最大級の規模を誇る。大自然に囲まれたロケーションのなか、日帰りキャンプが楽しめる。全部で4タイプのグランピングができる同施設だが、キャンピングがある「GLAMP CABIN」がおすすめ。眺めの良いオープンデッキでBBQを楽しんだ後は、オシャレなキャンピングでのんびりとくつろげる。面倒な準備は一切なし、ラグジュアリーなひと時を体験してみよう。

話題の  
グランピング  
にGO!



読者モデル  
木脇さん ゆめあちゃん りゅうとくん

人気のグランピングから  
話題の習い事や、  
予約必須のグルメ店まで、  
この秋チェック必須の  
ニエースを紹介します。  
素敵な秋の1日を  
楽しんでください。

# 気になる ウワサの S P O T



what's グランピング

「グラマラス」と「キャンプ」を掛け合わせた造語。優雅で快適なアウトドアが楽しめるキャンプのこと。



BBQ USビーフセット…3,500円、  
新鮮魚介のBBQ串焼き盛り合わせ  
…3,500円



高級コンロ「ウェーバー」を設置しているため、簡単に調理できる。料理は肉料理をはじめ新鮮な魚介などクオリティの高い素材が揃う。



### NESTA RESORT KOBE GLAMP BBQ PARK

〈ネスタリゾートコウベグランピングバーベキューパーク〉  
三木市細川町垂穂894-60  
営/11時~21時(L.O.20時半) 無休  
入場無料  
※大人(中学生以上)はBBQセットの注文が必要  
別途サイト利用料が必要(要問い合わせ)  
P3000台(普通車1日1,000円)  
☎0794-83-5000 <http://nesta.co.jp>  
JR三ノ宮神姫バスターミナルより直通バスで約40分  
山陽道三木東ICから約2分



### NESTA ILLUMINA~光の散歩道~

11/10(木)~2017年9月頃まで  
海をテーマにLED、プロジェクションマッピング、巨大ウォータースクリーンで演出した、歩きながら光を体感できるイルミネーション。日中でも楽しめる。  
営/11時~22時(最終入場21時)  
11/10(木)は18時~  
入場料:大人(小学生以上)2,000円、小中学生1,500円  
※施設内で使える500円分の金券付き※一部例外あり



### キャンピングとデッキテラスが一つになったGLAMP CABIN

4棟限定  
料金:30,000円  
(最大8名まで)  
※別途食材代が必要  
利用時間:  
11時~15時  
16時~20時の2部制  
要予約



## スリルと感動を味わえる フォレストアドベンチャー

フォレストアドベンチャーとは専用のハーネスを着用し、樹から樹へ空中を移動するフランス発祥のアウトドアスポーツ。安全にも配慮したアクビティは49もあり、それぞれ難度が異なる。ダイナミックな非日常体験が楽しめること間違いなし。

国内最大級の  
フォレスト  
アドベンチャー

読者モデル  
木脇さん  
ゆめあちゃん りゅうとくん



子どもも楽しめる  
空中スライダー。

### フォレストアドベンチャー 丹波ささやま

篠山市火打岩字畑山256-3  
営/9時~15時 不定休  
※11月末頃まで営業  
☎090-9119-3380  
<http://fa-tanbasayasama.forest-aventure.jp>



幸恵塾の  
「新ビューティメソッド」は  
本当に楽しくて、レッスンも  
あっという間でした!

読者モデル 山田さん

## 体に美の革命を 呼び起こす 短期メソッド

体幹を鍛える「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つを組み合わせ、「本気で痩せたい!」という人を全力でサポート。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!たった2ヵ月間の短期集中で引き締まったボディを目指す。「美」や「自分自身」に対する考え方で変わって前向きになれるのも、このメソッドの魅力。内面から輝くキレイを手に入れよう!



加圧をすることで、お肌や細胞を若返らせる「成長ホルモン」の分泌が安静時の290倍に!!リバウンドしにくい痩せ体質をつくりお肌もイキイキ。

### 幸恵メソッドの魅力を山田さんが紹介!



加圧は初めて! 刺激的なトレーニングが新鮮——。

「楽しくて笑ってばかり。『キレイ』になれる理由が分かった!」と山田さん。幸恵メソッドには楽しく続けられる仕掛けがいっぱい。

### 加圧トレーニング・スタジオ 幸恵塾

〈クキエジユク〉  
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

## 公園をシェアする みんなのアウトドアリビング

三宮の都心に広がる東遊園地を、もっと楽しく使う取り組みとして始まったアーバンピクニック。映画の上映会や青空図書館、ファーマーズマーケット、本の交流会など様々なプログラムが日ごとに行われている。

都会と  
自然を楽しむ  
新しい  
ライフスタイル

### オススメはコレ

10/27(木) CINEMA PICNIC  
映画館とは違う雰囲気を楽しむ野外シアター。イベントの詳細はwebにて確認を。

### URBAN PICNIC 〈アーバンピクニック〉

神戸市中央区加納町6丁目  
営/11時~19時(土日は10時~)  
11/6(日)まで随時開催  
<http://urbanpicnic.jp>



### メニュー・特典

[特典]「シティライフを見た」で  
◎初回体験レッスン(90分)  
通常5,000円(税別)→2,500円(税別)  
内容 骨盤矯正→加圧→ゲルマニウム温浴(美顔ストレッチ)  
◎短期決戦!  
ダイエットコース2ヵ月間・6回特別プログラム  
通常59,800円(税別)→34,800円(税別)  
内容 骨盤矯正→加圧→ゲルマニウム温浴(美顔ストレッチ)

さらに、上記の体験レッスンもしくはコースをお申し込みの方に自律神経を整え、瘦身効果を高める「リンパエナジーエステ」1回券(30分コース 6,500円相当)をプレゼント!(11月末まで・要予約・新規の方のみ)

持ち物:動きやすい上下ウェア・水・くつ下・タオル