

《カルチャー・お稽古特集》

1回で良さがわかる



# 体験って何するの？

PLEASE TRY A CLASS ONCE



はじめてにピッタリな「HOT フィールヨガ」、きれいなボディラインをつくる「HOTピラティスヨガ」、腰・肩・背中をスッキリさせる「HOTコアヒーリング」など、週11本のHOTレッスンを用意されている。



▲3種のお風呂と2種のサウナを完備した充実のスパも使い放題。トレーニング後は手足を伸ばしてのびのびリフレッシュできる。



◀スタジオでは、人気「ZUMBA」「ファイトアタックBEAT」など、様々なグループレッスンを選んで、無料で受けられる。



◀25m×8コースの本格プールでは、「アクアビクス」「水中歩行」など、水の特性を生かしたメニューも豊富。

この冬、気持ちよくカラダを整えられるあなたに「HOTレッスン」がスタート。スパも利用できるワンコイン体験に注目。

寒さが増すこれからの季節でも、飽きずに楽しく続けられる「HOTレッスン」がスタート。ポカポカと気持ちよく身体を内側からあたためながら、血行を促進し、代謝をアップできる。女性に多い冷えや肩こり、むくみを軽減するだけでなく、ボディメイクやストレス解消にも効果的だ。今なら、初心者でもお試ししやすいワンコイン体験がオススメ。また、月会費のみで全施設を使い放題なので、

ほかのスタジオレッスンや大型マシンジム＆プール、スパー銭湯並みのスパをそれぞれの目的に合わせて利用できる。実は基礎代謝が上がりやすい冬。この機会に健康的に身体を整えよう！

## セントラルウェルネスクラブ 六甲道店

神戸市灘区 桜口町5丁目1-1-111  
 営/月～金:9時～23時半  
 土日祝:9時～21時 提携Pあり  
 休み/毎週水曜、年末年始は特別営業  
 詳細はHPを参照

☎078-858-6363

セントラルウェルネス 六甲道 で検索



### 入会キャンペーン

Webから入会予約の上、正式入会手続きで、フィットネス会員カード発行手数料 2,160円 → **半額1,080円**

### 特典

「シティライフを見た」でHOTレッスン体験 .....**500円**  
 (12月末まで、定員各15名、新規の方のみ)

### HOTレッスンワンコイン体験 受付中

HOTヨガ、HOTピラティスヨガなど、好きなHOTレッスンをワンコインで1回体験できる。各体験スケジュールの詳細はHPへ。レッスン後には施設のお風呂も利用可!



▲レッスンは近況の報告など、身近な話題のフリートークからスタート。和気あいあいとした雰囲気なので、初心者でも緊張せずにどんどん話せるそう。夜7時半からのクラスは、仕事帰りの人や学生で賑わっている。



▲フレンドリーで生徒とも距離が近い講師陣。明るい人柄に「質問しやすい」という声が多い。授業への取り組みにも熱心な人が揃っている。

### 無料体験レッスン随時受付中

- 実際の90分レッスンをまるまる体験できるので入会後イメージしやすい。
- 教室やレッスン内容、自分のレベルについて日本人スタッフに何でも質問できるので、納得してスタートできる。
- 入会後も、気軽に色々な相談ができるのが嬉しい。



わからないことは気軽に受付に伺ってみよう。

## 夙川クリスチャンセンター英会話

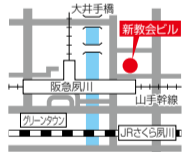
西宮市大井手町3-2(2012年現住所に移転)  
 受/9時半～21時半(火曜～土曜)

☎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



◀12/18のチャペルクリスマス会や12/23の駅前キャロリング、12/24の聖夜礼拝(キャンドルライトサービス)など、12月は教会ならではのイベントが豊富。

### 特典

「シティライフを見た」で12/10までに無料体験レッスンを受けた方は入会後、**レッスン1回分プレゼント**

### 生徒さんの声

- 恐れていた英語でしたが、優しい先生やクラスメイトに支えられ、少し自信ができました。(20代)
- 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)
- 夫の海外勤務に同行していましたが、帰国してもこういうコミュニティがあり大変嬉しく思っています。(50代)

生徒の満足感が高い90分レッスン。楽しいコミュニケーションを通して「生きた英語」を身につけよう。

「エンジョイ・イングリッシュ」を motto に笑顔あふれるアットホームな雰囲気。人気講師の同スクール。アメリカ人専任講師によるレッスンは、90分間の少人数制なので発言の機会が驚くほど多く、実践的に「生きた英語」を学べる。

「年末年始の海外旅行までに英語慣れしておきたい」「留学や仕事など来年の新生活の準備をしたい」という人にオススメ。外国人講師と楽しくコミュニケーションする非日常の時間を体験でき、忙しい日常の息抜きとしても好評だ。

クラスはレベルに合わせて学べるよう、超初心者から上級者まで90クラス以上から選べる。良心的な料金と、授業の振り替えを電話1本ですべてできるのも通いやすくうれしい。年内は希望のクラスを取りやすいそう。まずは参加者の満足度が高い無料体験レッスンに、ぜひ参加してみてください。

## 伝言板

「伝言板」は、個人法人問わず、幅広く告知をしていただけるコーナーです。文字のみの掲載で、手軽な掲載料に設定しています。ジャンルは他にも「家庭教師」「ペット」「ジャンル情報」などをさまざま。どんどん活用ください。

### 教えます

▶バイオリン&英語 年齢別クラス  
 月2回(火・土・日)×各30分7500円  
 プラス ピアノ(金)×40分12800円  
 逆瀬川駅 エムMUSIC 0797-77-5100

▶英語の基礎レッスン(音と文法)  
 ☎06-6353-6656 コア英語教室伊丹

▶今話題のコーチング 教えます  
 出張可  
<http://s.ameblo.jp/macomarry/>  
[macorix.7211@gmail.com](mailto:macorix.7211@gmail.com) 三好

▶お琴教えます 出張可  
 ☎06-6852-3395 今井

▶ピアノ・ボイストレーニング・フルート・ギター・バイオリン・サクソ・トランペット・ウクレレ体験可 ☎0120-08-1871 松本楽器

### 募集

▶レンタルスタジオ阪神西宮すぐ  
 ダンス各種、楽器練習等 1時間 千円 <http://studio-marimita.com>

### 引き受けます

▶不用品の廃棄処分致します  
 ☎06-6856-2222 佐藤運送

### 結婚

▶縁はタイミング!お世話します  
 0798-74-0359 苦楽園仲人松本

▶阪神間での良縁のご紹介  
 関西学院大学卒の方 多数登録  
 マリッジ宝塚 ☎0797-88-3746  
[www.marriage-takarazuka.com](http://www.marriage-takarazuka.com)

▶成婚多数で安心 90日無料体験  
 エクセルマリッジ 072-762-6050

## ニットソーイングクラブで60分体験!

丁寧に指導! 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 12/5(月)~10(土)  
 ●午前/10:00~12:00 ●午後/13:30~15:30  
 定員 午前・午後 各5名様  
 費用 **1,000円**(+税) ※材料費込

西宮北口店 西宮市南昭和町3-15 サビオ西宮5F ☎0798-65-6404

住吉店 神戸市東灘区住吉本町1-4-4 ASビル2F 202号 ☎078-843-0808

佐藤貴美技 ニットソーイングクラブ  
[www.knit-sewing.com](http://www.knit-sewing.com)  
 全国直営 200店舗 ニットソーイング 検索

このコーナーへのお申込みは「内容・氏名・住所・TEL・FAX」を記入の上、FAXかEメールでお送り下さい。1行15文字2,700円「教えます」のみ1,620円。新規の場合は振込確認後の掲載となります。

〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23 シティライフ伝言板係  
 FAX 06-6368-3505  
 Eメール [dengon@citylife-new.com](mailto:dengon@citylife-new.com) 掲載お申込みの締切:10日  
 【問合せ】06-6338-0640