

今年、はじめたい

こんなこと あんなこと...

P.4からの続き、P.9まで続く



スパは3種のお風呂と2種のサウナを完備。使い放題だからレッスン後、ゆっくりくつろいで日ごろの疲れまでリセットできる。

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 →**無料**
●その他オリジナルグッズを**プレゼント**

-----ここがポイント-----

遠赤外線を利用したホットスタジオは、室温を上げるだけではなく、身体を芯から温め、デトックス作用をアップ!美肌や脂肪燃焼、冷え解消などを幅広く実感できる。息苦しくないの、大事な呼吸がムリなく行える。



1月オープン前のホットスタジオ。遠赤外線が身体に均一に熱を伝えるから健康づくりやダイエット、ボディメイクなどの効果を高められ、空気がじめじめせずクリーン。その発汗作用は想像以上とか!月会費のみで全施設が使い放題なので、ほかのレッスンや大型マシンジム&プール、スパを自由に組み合わせ利用OK。まずはレッスン後にお風呂にも入れるワンコイン体験へ!男性の利用も歓迎、公式サイトも要チェック!

セントラルウェルネスクラブ 六甲道店

神戸市灘区 桜町5丁目1-1111
営/月~金9時~23時半 土日祝9時~21時
12/30/10時~17時、1/1/13時~18時、
1/2-1/3/11時~18時 提携Pあり
休/毎週水曜、12/31 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



女性専用のホットヨガもあり スタジオ ヨガピス

灘店 神戸市灘区岩屋北町4丁目3-19 2F
☎078-802-3101
六甲道店 神戸市灘区永手町5丁目2-24-203
☎078-857-5188

ヨガピス 灘or六甲道 で検索

新オープンのスタジオでHOTレッスンを体験

ホットヨガをはじめ

冷えやむくみ、肩こりなどの不調を改善しながらキレイもめざせる同クラブの「HOTレッスン」。基礎代謝が滞りがちな時季、身体を内側から温めて血行促進&代謝アップをかなえる。さらに、注目は1月オープンのホットスタジオ。遠赤外線が身体に均一に熱を伝えるから健康づくりやダイエット、ボディメイクなどの効果を高められ、空気がじめじめせずクリーン。その発汗作用は想像以上とか!月会費のみで全施設が使い放題なので、ほかのレッスンや大型マシンジム&プール、スパを自由に組み合わせ利用OK。まずはレッスン後にお風呂にも入れるワンコイン体験へ!男性の利用も歓迎、公式サイトも要チェック!

特典

「シティライフを見た」で●HOTレッスン体験...**500円**
(1月末まで、定員各15名、新規の方のみ)



ビギナーも無理なくはじめる「HOTフィールヨガ」。身体の調子を整え、デトックス効果はもちろん、ストレスや解消にもオススメ。



「HOTピラティスヨガ」はメリハリのあるボディラインを目指す人にピッタリ。体幹を鍛えてしなやかな身体に。



体を温めながら、効果的に筋肉の緊張をほぐせる「HOTストレッチ」。

「気づいたら」見えて見ぬふりをしていたら「いつの間にか」顔の老け要素を化粧でカバーできなくなってきた...そんな人は同店に相談してみよう。

油断していたツケを美顔手技で取り戻す



「こっそり」美しくなりたい!「同年代に差をつけたい」という人は注目!

「老け顔」を何とかしたい

勧誘は一切なく、ワンコインで受けられるので、はじめての人でも安心して。「最短で結果を出します」と頼れるスタッフが二人三脚で若返りを叶えてくれる。



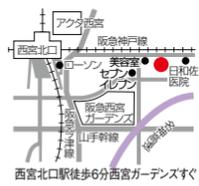
心地よいヘッドマッサージもセットなので、つらい頭痛や、慢性的な目・あごの疲れにも効果的。

-----ここがポイント-----

さらに化粧のりも良くなるそう。「早く出会いたかったという声も多数!キレイの実現は行動した人から!年始をきっかけに少し勇気を出してみよう。

Best Face 西宮北口店 (ベストフェイス)

(旧・ソレイユ鍼灸整骨院)
西宮市田代町18-4 シャトル西宮北口101
営/平日10時~19時(最終受付18時)
土・日10時~17時(最終受付16時)
毎週月・火定休 祝日不定休 近隣コインPあり
12/27(火)は特別営業、12/29~1/4休み
☎0120-37-6633 ☎0798-64-6633
http://www.kogao2014.com



特典

「シティライフを見た」で●小顔リフトUPコース...**2,000円→500円**
●さらに、お正月特別特典乾燥による小じわに効果的なパック(通常1,000円)がその場で当たる**くじ引きをプレゼント**
(1月末まで、要予約、新規の方のみ)

月額10800円 (税込)で通い放題 (1日約40分)という魅力の料金システムで、30~80代の女性たちが通うフィットネススタジオ。たつぷり2時間の体験レッスンも完備。リラックススペースもあつて運動後はほつたりとした時間を過ごせる。手軽に効果的な運動ができるよう工夫された同スタジオで、理想の身体づくりを目指そう!

気軽に通ってより効果的にエクササイズ



ストレッチ、エアロビクス、ヨガ、などを融合させたオリジナルエクササイズ。その方に合わせたプログラムを組んでセミナーで指導してくれる。

-----ここがポイント-----

活性酸素の除去や血流アップ、冷え改善などに効果があるホルミシス。同スタジオでは、フィットネスで使用するマットやリラックス時に着用するガウンから手軽にホルミシスを取り入れることができ、より健康的な身体作りを実践できる。



トレーニングの後はゆっくり休憩もOK!自宅での美容や健康法などの情報交換の場にも。スタート時はトレーナーがついてしっかりプログラム指導。慣れてくれば一人で集中もOKのセミナー制。

スポーツ+ホルミシスで新感覚ダイエット目指せ-5kg

フィットネススタジオ HARUKA

(ハルカ)
神戸市灘区城内通4丁目4-5
グランディア王子駅前102
営/10時~17時 土日休み
12/30~1/4休み
☎0120-555-975
☎078-855-6244
http://studio-haruka.com/
ホルミシススタジオハルカ で検索



シティライフ福袋特典

体験レッスン (2時間) 通常 3,240円 → **1,620円**
入会金 通常 10,800円 → **0円**
※体験レッスンは運動がしやすい服装持参で。(1月末まで・要予約)

From CityLife

情報紙シティライフをあなたのマンションに設置しませんか?

情報紙シティライフ マンション無料設置サービス

セキュリティの整備されたマンションにお住まいの方にも、より便利にシティライフをお読みいただけるよう、マンションエントランスなどにシティライフを設置できるサービスをスタートします。シティライフ配布エリア*1の総戸数50戸以上のマンションを対象に、無料で送付いたします*2。

*1 高槻市、茨木市、摂津市、吹田市、豊中市、箕面市、西宮市、芦屋市、神戸市東灘区、神戸市灘区、神戸市中央区
*2 詳しくはお電話、FAX、メールでお問合せください。

小さなお子様が
いるママも便利!

ご年配の方も、エントランスに
取りに行くだけでラクラク!

- シティライフを設置いただくには、管理組合のご協力が必要です。
- シティライフを設置いただく場所は、エントランスや共用施設など、マンション住民の方が自由に立ち入れる屋内とさせていただきます。

TEL: 06-6338-0640

FAX: 06-6368-3505 Mail: setti@citylife-new.com

*FAX・メールの場合は、住所、氏名、TEL番号、メールアドレスなどの連絡先をご準備の上、お問い合わせ、お申込みください。

CityLifeはココに
設置しています!

設置場所の情報はwebから
ご覧いただけます。

下記QRコードかホームページから
チェックすることができます。



CityLife
で検索

