



8台のマシンを使った筋力トレーニングと有酸素運動で女性が気になる部分をバランスよく鍛えられる。

ここがポイント
忙しい毎日の中でも美容と健康を維持したい方にぴったり!

フィットネスをはじめたい
女性専用フィットネスで楽しく健康づくり
買い物帰りや仕事帰りに気軽に通える女性専用フィットネス。筋力トレーニング・有酸素運動・ストレッチをたった30分で効率よく行い予約も不要!定期的に体組成測定をして安心。ゲルマニウム温浴をプラスすれば代謝が上がり美容効果も期待できる。まずは気軽に無料体験してみてもいい。詳しくは電話で問い合わせを。

アルペンクイックフィットネス 豊津駅前店
吹田市垂水1丁目7-6 ファミリーマート2F
営/平日10時~13時、14時~20時
土曜10時~13時、14時~18時
日・祝日定休 12/31~1/3休
☎06-6385-8468

アルペンクイックフィットネス アトリウム南摂津店
摂津市東一津屋4-10
アトリウム南摂津1F
☎06-6827-0210

Menu
● 年契約/月払い 4,950円~
● 毎月払い 5,400円~
● ゲルマニウム温浴(月4回)コース 6,950円~
※全て税込価格

シティライフ福袋特典
「シティライフを見た」で
入会金 5,400円 ➡ **2,160円**
月会費 5,400円 ➡ **1月分無料**
ゲルマニウム温浴 **無料チケットプレゼント**
(1月末まで)



2017年が始まりました。今年新しいことにチャレンジをして、知らない世界に足を踏み入れてみませんか? 去年とは違う一年をスタートさせましょう。

吹田・摂津の着付け教室で新・着物生活スタイルを
「難しい」「面倒くさい」というイメージの着付け。同校では帯結びの基本から、速い・簡単・綺麗に着れるコツまで一人ひとりのペーパーに合わせて丁寧に指導。自分で着ることも解決。自分で着られれば、気軽に着物が楽しめる!

キモノMURO MACHI 千里きもの学院
摂津市千里丘6-5-8
セントラル千里丘2F
受/10時~19時(土日可)
無料駐車場完備
☎06-7896-8530

短期実践型10回講座
● 昼の部/木・土・日 10時~13時半~
● 夜の部/木 18時半~ 土 17時~
● 時間/1回90分
● 受講料/9,800円(1回980円×10回)
※テキストを代含みます・各コース5名から開講
※中級・上級コースも有り

着物を楽しみたい



少人数制だから、和気あいあいとした雰囲気。着物一級着付け講師の資格はもちろん、着物コンサルタント一級の資格をもつプロフェッショナルの講師がわかりやすく指導。

無料おためし体験開催中
お気軽にお電話ください
☎06-7896-8530

まずは30分の無料体験から始めてみよう
発声の基礎から豊かな表現力まで、上手に歌えるようになるレッスンが好評のUSボイカル教室。気さくで経験豊富な先生たちの親切丁寧なレッスンで、歌を習うのが初めてという方もどんどん上達していくという。歌に自信がないという方にこそオススメしたい!まずは、自分の好きな曲で練習ができる30分の無料体験レッスンに参加してみよう。



ここがポイント
歌に自信が持てるようになる。人前で歌うのが楽しくなったり、もっと難しい曲にチャレンジしたいなど、どんどん積極的な性格になっていくという。

上手に歌えるようになりたい

USボイカル教室 江坂駅前校
(ユースボイカルキョウシツ)
吹田市豊津町1-25
森田ビル3F
受/10時~20時
お申込みはコチラ
☎0120-1692-88
http://www.us-owners.com/onten/

Menu
● グループレッスン(2~3名) 月謝8,640円(4回)
● 個人レッスン(1名) 月謝10,800円(2回)
30分の無料体験を随時実施中。申込・詳細は左記ホームページより

特典
「シティライフを見た」で
● 初月謝 **3,000円引き**
左記コース料金より割引(1月31日まで)
お気軽にお問い合わせを

マンツーマン指導で理想の身体をつくる
OPENから半年、人気を集め入会待ち状態が続いている同店。北摂では珍しくパーソナルトレーニングを受けることができる。マンツーマン指導で的確に理想の身体へ導いてくれる。今回、数々の空気が出たということなので要チェック!



1人ではダイエットが続かない方にオススメ! トレーナーの浅田さんは話しやすいので何でも相談して。



「子どもが3人いて自分のことは後回しだった私も、ここで2か月で-7.5キロに成功しました!」。成功者続出中!

特典
「シティライフを見た」で
初回カウンセリング無料
(1月末まで・新規の方要予約)

ダイエットを成功させたい

GOSIN(ゴシン)
摂津市千里丘1-11-5 2-style2階
営/10時~21時
日曜定休・祝不定休
完全予約制
年末年始12/31~1/4休
☎06-6170-7936
http://gosin.net



シティライフ福袋特典
マンツーマンで体験トレーニング(40分)
通常 **5,000円**
➡ **1,500円**
※1月末まで・要予約・新規の方