



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



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	

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

★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)

ここがポイント

- ① 10回で「名古屋帯」「袋帯」とも自分で着られる
- ② 駐車場完備、車で通える
- ③ 振替や補習制度も充実
- ④ 入学金不要、追加の受講料は一切かからない

着物を楽しみたい

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・簡単な・綺麗に着れるコツまで一人ひとりのペースに合わせて丁寧に指導。自分で着られ、またたく初めでも全10回のレッスンで着物を一人で着られるように。しかも、「名古屋帯」「袋帯」ともマスターできるカリキュラム。少人数制なので、わからないところはすぐに先生に尋ねられて初心者も安心。振替や補習もあるので安心して

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	



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

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	特典
● グループレッスン(2~3名)	「シティライフを見た」で
● 初月謝 8,640円(4回)	● 初月謝 3,000円引き
● 個人レッスン(1名)	左記コース料金より割引
● 月謝 10,800円(2回)	(1月31日まで)
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	

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)

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