



## 大好評・満足乗馬4回コース 春の教室生大募集

神戸市北区のしあわせの村馬事公苑で憧れのスポーツ「乗馬」が楽しめる。マンツーマンレッスンで馬に触れたことない、スポーツ苦手…という初心者でも安心!同クラブには甘えん坊で人懐っこい優しい馬がたくさん。運動不足解消・姿勢改善・気分転換には最高!

しあわせの村 馬事公苑  
**神戸乗馬倶楽部**  
神戸市北区山田町  
下谷上字中一里山14-1  
営/8時半~18時 火曜定休  
☎078-743-1147  
http://www.kobe-rc.or.jp/



**特典**  
「シティライフを見た」で  
●体験乗馬4回コース  
……………通常20,000円→(60%OFF)8,000円  
(レンタル料・保険料4日分込)  
※中学生以上対象・未成年者は保護者同伴のこと  
(要予約・初めての方・2017/3/31までに初回受講)

／ スクールの ／

Meibutsu teacher

# 名物先生

## 紹介

スクールの内容はもちろんだけど、どんな先生に教えてもらえるのかも  
通い続ける理由のポイントになるのではないのでしょうか。  
通うのが楽しくなる“名物先生”を紹介します。



Meibutsu teacher

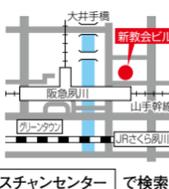
夙川クリスチャンセンター英会話  
コーディネーター ローレンス先生  
熱心でわかりやすい指導が大人気のコーディネーター先生。トピックの展開も豊富で、会話をしながらアメリカの文化にも触れられるそう。こちらが英語で言いたいことを、優しく自然な表現に直してくれるので、緊張せず自然体で英会話を楽しめるのが魅力だ。特技は空手とウクレレで、平日には新しく空手イベントもスタート。

Come and join us!  
Let's enjoy English!



▲レッスンは笑顔あふれる楽しさで、90分が短く感じるほど充実。近況など身近な話題をテーマにした英語によるフリートークからスタートするので、初心者でも緊張せず話せる。  
▲親子で参加できる未就園児クラス(2歳~)や幼稚園クラス、小学生クラスにも定評がある。今すぐ始める人も、春からの参加を考えている人も、体験レッスンは2月中がおすすすめ。

**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)  
営/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



生徒さんの声

- 初めてこんな楽しい英会話に出会いました。生徒さん、先生、スタッフ含め非常に熱心な方が多いように思います。(20代女性)
- 英単語を知らない私でも、なんとか英語で会話できる喜びを得ています。(30代女性)
- 英語を聞くだけでなく話す機会が多いので、非常に勉強になります。仕事にも役立っています。(50代男性)
- ボケ防止のつもりで始めましたが、新しい仲間もでき、毎週レッスンに来るのが楽しみです。(60代男性)
- 3歳の娘と一緒に通っていますが、先生のお人柄が申し分ない。満足しています。(40代女性)

「今年こそは」と、新生活のために英会話を習うなら同スクールへ。Englishがモットーで、アットホームな雰囲気がある。アメリカ人専任講師による90分間のレッスン。先生は、「まるで海外に来ているよう」との声が多い。少人数制だから発言の機会が多く、「生きた英語」がぐんぐん身につく。「完璧な英語でなくてOK」だから気軽にチャレンジでき、正しく自然な表現をわかりやすく教えてもらえる。忙しくて休んでも授業の振り替えは電話一本でOK!クラスは90以上あり、超初心者から上級者までレベルに合わせて無理なく学べるので安心。豊富なキッズクラスも好評だ。今から始めて、春からの新生活を先取りしよう!まずは無料体験レッスンへ。



2/26(日)イングリッシュパーティや平日の「英語で空手レッスン」など、国際交流ができるイベントも豊富。

**特典**  
「シティライフを見た」で  
今学期(2月-3月分)  
一般・90分クラスの授業料  
25,000円→23,000円  
さらに、4月からの新学期授業料を  
**特別割引**  
(2月中に新規入会の方)



### キネシスマシン × ヨガ編

- まずは立った姿勢でひざの曲げ伸ばし。全身をストレッチ
- 腕を引いて伸ばして、肩甲骨ほぐし&二の腕をシェイプ
- 腰を落として、背中を伸ばして。腰とお腹周りをキュッ!
- さらに腕を引いて、腹筋・背筋をグイと引き締め
- 腕を動かしながら、交互にツイスト!

話題のハンモックを使って、レッツ・エクササイズ!「重力にまかせて、気持ちよく骨盤や背骨を調整。ゆらぎ効果もあってリラックスできます」と雄谷トレーナー。開放的な空間で気分も明るく!

Meibutsu teacher

トレーナー  
おみや まさこ  
**雄谷昌子さん**

スタジオNo.1の元気印!「ココロもカラダも気持ちよく・ハッピーに」をモットーに、幅広い専門知識を融合したトレーニングを長年行う。整体やヨガ、トレーニングに関する資格も多数。武庫川女子大学、神戸学院大非常勤講師。



楽しくなければジムじゃない!JR神戸駅から徒歩約5分、ハーバランドにあるダイエツト専門スタジオ。ボディメイクに定評のある実力トレーナーがそろった中、異彩を放っているのが、ウツ10年のキャリアを持つ雄谷昌子トレーナー。その魅力は、誰もが元気になったり笑顔。解剖学やバランス整体など、多岐にわたる専門知識を生かして、身もココロも軽くなるエクササイズをガイドしている。

楽しくて気持ちいい  
これが雄谷流  
ヨガスタイル  
雄谷トレーナーが目指すのは、ヘルシー&ナチュラルな美しさ。ヨガをベースに、

「ヨガ×○○○○」のミックスヨガが人気  
ユニークな指導と笑顔でココロもカラダもリフレッシュ

を放っているのが、ウツ10年のキャリアを持つ雄谷昌子トレーナー。その魅力は、誰もが元気になったり笑顔。解剖学やバランス整体など、多岐にわたる専門知識を生かして、身もココロも軽くなるエクササイズをガイドしている。

ジムには、身体の機能性を高める「キネシスマシン」もズバリ。これもヨガスタイルで使うのが雄谷流。ヒップにウエスト、二の腕にふくらはぎ…効果的な動きを次々ミックス。キュッと効いている感覚はクセになりそう。

何ともいえない爽快感で、凝り固まったアタマまでほぐされる。春に向けて心身ともにキレイを目指すなら、今がチャンス!

**G-SPORTS STUDIO KOBE HARBOR**  
(ジー スポーツ スタディオコベ ハーバー)  
神戸市中央区東川崎町1-5-1  
ザ・ライオンズ神戸ハーバランド1F  
営/平日10時~22時、土・祝 10時~18時  
休/日曜・年末年始・臨時休館日  
見学随時可  
☎078-361-7700  
http://www.gunzesports.com  
「ゲンゼスポーツ」で検索

### 2月のオススメプログラム『ローラーピラティス』

ローラー1本で、エクササイズはもちろん、マッサージや筋トレまでできてしまう「ローラーピラティス」。不安定なローラーの上でトレーニングすることで、特に体幹やインナーマッスルを鍛えることができる。キレイなボディラインづくりにオススメのプログラムだ!

- 毎週月曜(6日・13日) 10時半~11時半
- 毎週金曜(3日・10日・17日) 20時半~21時半
- ※参加費:1,080円
- ※要予約 078-361-7700 (平日:10時~22時/土・祝:10時~18時)

**コース内容**

- 都度利用 …………… 3,240円/回
- レギュラー会員 …………… 7,560円/月
- フリーランス会員 …………… 5,400円/月 (会員登録料 5,400円と月会費2ヵ月別途必要)

**特典**  
スタートから3ヵ月間は応援価格  
● 通常7,560円→1ヵ月…3,240円 3ヵ月間…9,720円  
● 都度利用→通常3,240円→1,080円/回  
※2/18(土)まで