

PERSONAL TRAINING

今、
はじめる
なら

パーソナルトレーナーが一人ひとりの目的に合わせたプランで指導するパーソナルトレーニング。美容や健康、カラダづくりに…注目のトレーニングを取り入れませんか。



パーソナルトレーニングは1対1のレッスンの他、1対複数人も可能。

1 STYLE オーガニックカフェ併設で睡眠・栄養・運動そして美を提供

“HAPPY・HOPE・HEALTHY”をコンセプトに、カフェを併設したお洒落なスタジオ。一面ガラスの開放的な空間でのレッスンは、痩身や運動不足の解消といった成果はもちろん、日常に豊かさや刺激ももたらせてくれて、通うこと自体が楽しみというゲストが多数。レッスンはヨガ、ピラティス、シルクサスペンション、ダヴィンチボディボード、マタニティ、キッズなど実に多彩で、東洋医学を組み合わせたオリジナルヨガも。それも、初心者向けやダイエットにオススメのレッスンと充実していて、目的に応じて選べる。さらにカフェでは美容と健康に特化したオーガニックジュースやローフードで栄養面からキレイに。身体の内側から確かな健やかさと美しさを手に入れられそう。ぜひ一度体験レッスンへ。

この方に
向きました



H Three Studio & Cafe
藤本 聡さん

東洋医学に精通し日本では珍しいトレーニングの資格なども含め多数の資格を保有。時代のニーズに対応するトレーニングやヨガを次々と提案している。



ココがPOINT

- **美容・健康、双方を叶えるハイブリッドスタジオ**
健康の三原則「運動・栄養・睡眠」を総合的にカバーし、正しい身体づくりを実現してくれる。
- **五臓ヨガの日本唯一のスペシャリスト**
トレーニングだけではなく治療ベースで歪みやクセなども含め多角的に人を診る事が可能。
- **鍼灸師、管理栄養士在籍のオーガニックカフェ併設**
ボディメイクに必須のタンパク質を、運動直後のゴールデンタイムに提供できるようオーガニックカフェを併設。オーガニックプロテインは女性に特にオススメ。

Menu ● 体験(1人2回まで)…980円
● 月4回会員…8,640円
● マンスリー会員(制限なし)…10,800円

特典 「シティライフを見た」で
● パーソナルトレーニング(60分)
…6,480円→**4,500円**(1人1回限り)
● オーガニックスムージー540円→**300円**
(8月末まで)

H Three Studio&Cafe
(エイチスリースタジオ&カフェ)
豊中市庄内西町2-22-8 しまビル3F/4F 庄内駅西口すぐ
営 9時~21時(日曜のみ 9時~15時)
☎06-6332-2222

2 STYLE 「トレーナー+整体師+リンパ」三位一体でつくる健康美



「女性に嬉しいカラーゲンプロテインもオススメです!」



トレーナー、整体師、セラピスト、3つの目線によるカルテがとにかく細かい。自分の身体を再認識し、無駄のない効率的なトレーニングを。

北摂にて10年の実績を誇る同スタジオから30~50代女性に特にオススメしたい「フルサポートコース」が登場。遺伝子検査に始まり、加圧トレーニング(75分×8回)、柔道整復師による姿勢矯正(30分×4~8回)、効率を高めるリンパマッサージ(60分×4回)全てを1ヶ月に凝縮。本気で身体のことを考えるならぜひオススメ。

- **整骨+加圧+リンパのトータル型集中トレーニング**
- **加圧歴10年、北摂随一の安心スタジオ**

加圧トレーニングスタジオ
Lakshimi+ (ラクシミー)
江坂南店 吹田市南吹田3-7-26
藤田マンション1F
平日10時~21時
土日祝9時~17時
☎06-6170-3160
http://lakshimi-kaatsu.com/

江坂店 吹田市江の木町2-33
第3棟ビル3F
平日10時~22時
土日祝9時~21時
☎06-6310-9511

Menu ● 1レッスン(75分)…5,000円~
● 月5回…20,000円(回数券もあり)

特典 「シティライフを見た」で
● 入会金……………18,000円→**無料**
● 体験レッスン(45分)…6,000円→**2,000円**
● フルサポートコース(1ヶ月コース・江坂南店のみ)
……………150,000円→**100,000円**
(8月末まで・要予約・全て税別)

3 STYLE 食事とトレーニングの両面をサポート、魅せる身体づくり



わずか2ヶ月でマイナス10キロ成功者続出!
市民記者が実際に体験!リアルな取材記事をチェック!

「1人では続かない…」ダイエットに何度も挫折している人にオススメの同パーソナルトレーニングジム。その人にあった運動メニューはもちろん、健康管理士の資格を持つトレーナーが食事面もしっかりサポート!目的に応じた理想の身体に導いてくれる。食生活から見直してリバウンド知らずのなりたい身体を手に入れよう!

- **栄養管理士が監修したバランスのとれた食事を提案!身体の内側からアプローチ。**
- **ライフスタイルに合わせてトレーニング時間を対応してくれるから、忙しい人も安心。**

特典 「シティライフを見た」で
● 初回カウンセリング無料
● 体験トレーニング……………2,000円→**1,000円**
● VIPRコース…8回**28,000円**
(1回あたり3,500円)
● 短期集中ダイエット!
モニター特別価格コース
……………380,000円→**190,000円**
※2名限定・税別

BASE6B (ベースロクビー)
豊中市向丘3-11-47
STEP BLD.4F
☎06-6850-8777
www.base6b.com
base6b@gmail.com(要予約)

4 STYLE 医学的知識に基づくコンディショニングでスタイルアップ



出産を経験した身体は骨盤が開き、妊娠中のそり腰や猫背が身についてしまっている方も多いそう。そのまま歳を重ねると代謝も落ちて背中・下腹部・太ももに脂肪が付いて体型が戻らない…。同店では、理学療法士、アスレティックトレーナー、他多数の認定資格を持つ勝浦さんがマンツーマンで身体をチェック!筋肉、関節の歪みを整えてから体幹を鍛えることで痩せやすい身体に導く。代謝を上げるための食事指導とあわせて効率的にスタイルアップ!

パーソナルセッション×セルフトレーニングで魅せる身体に!



- **ココがPOINT**
- **全体の要素を取り入れて身体を整え、効率的にスタイルアップを目指す。**
- **キッズスペースもあるので小さなお子さんがいても安心!**

Locofi-Life (ロコフイライフ)
吹田市高野台1-4-2 2F
営 平日 9時~21時
(木は12時まで)
土曜 10時~18時 Pあり
日曜、祝日、お盆、年末年始休み
☎06-6170-2176
http://www.locofilife.com

Menu ● パーソナルセッション
初回(75分)……………7,500円
2回目以降(60分)……………6,000円
● セルフトレーニングスペース(90分)
……………1,500円

特典 「シティライフを見た」で
シティライフ限定メニュー
● 骨盤調整&体幹トレーニング体験30分(3,000円相当)
→ **無料**【1日3名限定】(要予約・7月末まで)

5 STYLE 現役アスリート、運動好きが通うスポーツ鍼灸マッサージ治療院

趣味のランニングやゴルフ等で膝や腰を痛めている人注目!痛みが出たら休んで…を繰り返すと状態は悪化することも。ACTでは鍼灸・指圧マッサージ師で現役スポーツトレーナーの平井代表が、一人ひとりを丁寧に施術。目的に応じたトレーニングで身体づくりをサポートしてくれる。肩こりや腰痛はもちろん、スポーツによるケガの原因を根本から改善して「できなかった」を「できる」にチェンジ!



TRX®など特殊な器具が揃う充実のトレーニングスペース。

- **ココがPOINT**
- **現役陸上指導者の平井代表は信頼も厚く、中高生や社会人アスリートが多く通う。**
- **スポーツ鍼灸マッサージ治療院なので、痛みの除去から動作の改善、身体づくりまで一貫して行える。**

Menu ● パーソナルトレーニング(60分)
一般…2,900円
学生…2,400円
● 鍼灸マッサージ治療等
(詳細はHPへ)

特典 「シティライフを見た」で
…**500円引き**
(7月末まで・初回限定)

スポーツ鍼灸マッサージ治療院
physical conditioning center
ACT (フィジカルコンディショニングセンター アクト)
吹田市山田西1-36-1 第5旭永ビル203-B号
(サイクルヒーロー同ビル2F)
営 9時~21時 不定休
☎06-6170-1022 http://act-pcc.com