

フィットネス **FITNESS GYM** **ゴールドジム高槻大阪**

無料サポートで無駄のないトレーニング



「大きい筋肉を鍛えて基礎代謝を上げると疲れにくく健康的な体になる。そのためにもマシンを有効的に使ってもらいたい」とトレーニングサポートに力を入れている同施設。全6回ある初心者トレーニング説明会では、カウンセリングで不安を取り除き、無理のない目標設定を行う。次に健康状態や体力チェックをしていざ実技へ。正しいフォームを丁寧に指導してくれるのでより効果的にマシンを使う方法が学べ、毎回新種目を追加していくので、困ることなくマシンを使いこなせるようになる。運動が苦手な人こそ長続きするそうなのでまずは体験してみよう。

ココがPoint

全6回の初心者トレーニング説明会や個別メニュー作成などを無料でやっている。サポート力が万全なのでどんどんやる気になってくる！最短で結果を出したい人にはトレーナー指名のマンツーマントレーニング(有料)もある。

(左)初心者から上級者まで人気のプログラムが設定されていて、無理せず楽しく運動できると人気。一部整理券はWEB予約も可能。

(右)岩盤浴やカラーゲンマシンがあり、綺麗になりた女性にとって充実の施設。プロテインバーでは1杯310円から頼めるので気になる味を試せる。

特典
「シティライフを見た」で2週間トライアル6,480円→半額3,240円
入会金5,400円→無料(3月末まで)

料金システム
●フルタイム会員
全営業時間 9,720円
●デイトタイム会員
月～土・祝日の18時まで 8,100円
●ホリデイ会員
土・日・祝日 7,020円
※ファミリー割引あり

☐カラーゲンマシン
1回1,400円(月額プラス5,400円で使い放題)

☐岩盤浴 1回310円(月額プラス3,240円で入り放題)
※カラーゲンマシン、岩盤浴ともにメンバー様価格

(通い歴2年 60代女性)

ゴールドジム高槻大阪
高槻市紺屋町1-1グリーンプラザかつき1号館4F
営/平日7時～23時、土9時～23時、日祝9時～20時
第2月曜休館 高槻市営P割引あり
☎072-686-3001



ホットヨガ **HOT YOGA** **ホットヨガスタジオ ロイブ 高槻店**

つくろう、キレイ痩せ体質



今、その驚きの効果で注目を集めているのがホットヨガ・スタジオでの「温活」。ダイエットや肌質改善、カラダの柔軟性向上、ストレス解消、そして、冷えやむくみ、肩こりといった女性特有の未病も改善が期待できるとあって、年々愛好者が増え続けている。いままでいるんなダイエットにチャレンジしたけどうまくいかなかったというアナタ。ホットヨガを生活習慣に取り入れて「キレイ痩せ体質」を手に入れてみませんか？初めての方向にうれしい手ぶら体験レッスンワンコイン(500円)キャンペーン実施中！上下ヨガウェア・ヨガマット・フェイスタオル・バスタオルのレンタルとお水(550ml)×2本がセットなので、何を着るか・持ち物など悩まず、気軽に体験できる。

ココがPoint

セルトル美脚ヨガや美姿勢アンチエイジングヨガなどのダイエット系や健康系のリンパデトックスヨガや腸活ヨガなどプログラムが豊富なので飽きずに続けられる。

もっとも汗がかきやすく、呼吸がラクでカラダが柔軟になりやすい室温38℃、湿度65%の絶妙なバランスに保たれた環境で「やせる」「きれいになる」効果を最大限に引き出してくれるプログラムがたくさん。

①手ぶらホットヨガ体験 500円
上下ウェア、バスタオル、フェイスタオル、ヨガマットのレンタルがセット。
さらにお水550mlを2本プレゼント！

②入会金・事務手数料 0円
体験当日のご入会とご利用手続きで
入会金1,000円+
事務手数料5,076円が無料！

③2ヶ月半額キャンペーン
体験当日のご入会とご利用手続きで、
受講料が2ヶ月半額！
月4回ナイト会員 6,912円 → 3,456円/月
ナイトタイム会員 8,640円 → 4,320円/月
(3月末まで)

ホットヨガスタジオ ロイブ 高槻店
高槻市高槻町15-8 ダイエツビル4F
営/平日17時～22時 土祝10時～18時半
日・月曜定休 女性専用・予約制
☎0570-666-969
※受付時間 月～土 8時半～21時
(日祝は19時まで)



フィットネス **FITNESS** **KTVフィットネスクラブ フレスコ茨木**

冬脂肪撃退キャンペーンでお得に始める



3面あるスタジオでZUMBA、RITMOS、BAILA、ヨガなど多彩なプログラムや、最新のマシンが揃いトレーナーがサポートしてくれる最大級の設備。会費は続けるほどお得なシステム！冬の溜めた脂肪を燃やして健康な体をつくろう。

ココがPoint

「ゆったりできるワンランク上の空間」と数あるジムの中から選ばれている。水質が自慢の温水プールや、広々としたお風呂＆サウナでさっぱり。マッサージルームもあり、運動で疲れたカラダもこれでリセットできそう。

特典
この記事持参で
入会費(会員証、システムキー発行料) 無料
スタート価格2,100円(税別)2月3月4月会費含む
2人同時入会でQUOカード2,000円プレゼント!!(3/16まで)
※初めて入会の方、または解約後3年以上経過した方で、H.30年5月末まで継続できる方限定。※契約時には運転免許証など身分証明書・写真1枚・通帳・お届出印とスタート費2,100円(税別)が必要。

KTVフィットネスクラブ フレスコ茨木
茨木市永代町6-2
スポーツプラザ茨木4・5・6F
営/平日9時半～23時
土曜9時半～21時
日祝9時半～19時
木曜休館
駐車場優待3時間200円
☎072-620-7800
http://www.ktv.jp/



リズムダンス **RHYTHM DANCE** **リズムダンス同好会**

平均70才と思えぬイキイキ感で若さキープ



30年以上通う人もいるほど人気の同好会は、ミドル世代が在籍するリズムダンス同好会。20代から変わらないという美ボディのマスミ先生の元気な声がけと流行りの楽曲に合わせたダンスで盛り上がり、ヨガ、筋トレで構成された70分間のクラス。「気持ちいい汗がかける」「若い時の気持ちになれる」「脳の活性化に最適！」と毎回楽しみにしている生徒の若さにも驚き。

ココがPoint

話題の「ダンシング・ヒーロー」でノリノリに！若い人の間で流行っている曲やダンスも積極的に取り入れているので気持ちから上がるのだ。また、「楽しく続けてほしい」という思いから、必要最低限の会費。生徒が増え続けるのも納得だ。

特典
「シティライフを見た」で
●入会金2,000円 → 無料
●月会費(同好会費)1,500円(月4回)

無料体験会 実施
[日 時] 3/30(金) 10時～11時10分
[場 所] JR高槻駅すぐの会場
[定 員] 20名(先着予約順 ※要予約)
[持ち物] 動きやすい服装、タオル、室内シューズ


リズムダンス同好会
☎090-3289-7621(担当/江本)
お気軽にお問い合わせを

地域サークル

サークル・クラブ・ボランティアなど、北摂で仲間と共に活動しているみなさんをご紹介します。

小屋カフェ (高槻市)
スタート/2016年 活動/主に月・火・水・金曜オープン(facebookで確認)
場所/高槻市宮町2-32-2 問/メール koya_takatuki@yahoo.co.jp
facebook https://www.facebook.com/koya.takatuki/


手作り作家仲間の城戸さんと瀬野さんが「手作り好きなお互いの出会いの場を」と、カフェをオープン。手づくり仲間の作品の販売や、編み物やパン作り、多肉植物の寄せ植えといったワークショップ、様々な作家の作品が並ぶ雑貨市などを開催している。「ここをきっかけに飛躍してもらえたら」という二人の願い通り、アイシングクッキーなど、ここで講師デビューを飾ったケースも多いそう。「先生との距離も近くて、参加費も良心的なので、色々経験できて楽しいですね」というワークショップ参加の常連さんも増加中。子どもと一緒に参加できる企画もあるので、チェックしてみてください！



奥田先生の気さくな人柄とすぐ役立つ内容で毎回好評のお習字ワークショップ。1月は、春のお祝いに向けてお祝いのしを練習。アイシングクッキーも毎月開催の人気ワークショップだ。

フィットネス **FITNESS** **アルペンクイックフィットネスアトリウム南摂津店**

女性専用フィットネスで楽しく健康ビューティ



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分で効率よく行う。定期的に体組成測定をして身体の変化を数値で実感！まずは無料体験してみよう。

ココがPoint

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！

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
[豊津店]吹田市垂水町1-7-6
☎06-6385-8468
アルペンクイックフィットネス で検索

コース内容
●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

特典
「シティライフを見た」で新規入会の方
入会金5,400円→0円!!
ゲルマニウム無料券2枚プレゼント

