

ホットヨガ
HOT YOGA

ホットヨガスタジオ OCT ONE (オクトワン)

通いやすいから続けやすい 春の新習慣

ホットヨガで心も身体もリフレッシュ



「自分だけの時間を見つけたい」「体のためにいい習慣を身につけたい」ならオクトワンのホットヨガを!体が硬くても大丈夫。ヨガ初心者かベテランと同じクラスを受けるのは難しいんじゃない?という人も心配なし。インストラクターが個々のレベルに合わせたポージング指導をしてくれるから、自分のペースで楽しめる。ヨガは身体のポーズ「アーサナ」だけでなく、「呼吸」と「心」を同時に整え、心技体をバランスよく向上できる。家事や育児、仕事、介護など多くのストレスや心配事を抱える方のリフレッシュにも。オクトワンは永年会員制、費用は都度払いなのでレッスンは行きたい時だけでOK。



ゆっくりとしたポーズで体内へ酸素供給。ヨガ特有の深い呼吸は「自律神経の緊張状態」をゆるめ、心も体も元気に!

阪神間・神戸で会員数20,000人を越えるオクトワン。沖繩2号店の宜野湾スタジオも開校し、老若男女問わずファンが拡大中。

特典
「シティライフを見た」で
●ホットヨガ60分体験...
1回通常 1,890円→1,000円
●さらに、体験コース後
当日入会で...
入会金 3,150円→2,100円
(3月末まで・要予約・新規の方のみ)

受/8時半~20時
http://www.oct-one.com/
オクトワン で検索

〈垂水駅前スタジオ〉
神戸市垂水区神田町4-13 田中ビル303号
〈那覇新都心スタジオ〉
沖縄県那覇市銘苅2-4-39 UTビル4階
〈宜野湾スタジオ〉
宜野湾市宇地泊704-3 2017年6月1日(木)OPEN



ホットヨガスタジオ OCT ONE オクトワン

〈神戸本山スタジオ〉
神戸市東灘区田中町1丁目8-14
クラブ本山 1F
☎078-862-3567



〈新・甲子園スタジオ〉
西宮市甲子園二番町1-22
たざわビル3F
☎0798-78-8085



〈西宮駅前スタジオ〉
西宮市馬場町6-20 東急ドエル・アルス
西宮エスタシア202-3号室



ココがPoint/

- ① レッソンは1回毎の料金制
- ② 永久会員制で年会費なし
- ③ 選べる曜日・時間・教室
- ④ ネットで24時間予約OK
- ⑤ マットレンタル料込

2018年2月度 レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10時~	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●
12時半~	●					●	
13時~						●	●
13時半~			●	●			
14時~	●●	●	●				
19時~						●	
19時半~			●				
20時~	●		●	●	●		

● 本山ホット60分 ● 甲子園ホット60分 ● 本山アロマ75分
● 西宮ホット60分 ● 甲子園リンパ75分 ● 甲子園ホット75分

ゴルフ
GOLF

BREEZE (ブリーズ)

ゴルフが全く初めての人にこそお勧め

レディースビギナーズクラスで美容と健康を目指そう



ナイスショットの爽快感、森林浴のリラックス感、ダイエットに最適な長距離歩行による有酸素運動。それら全ての要素を持つと言われるゴルフをこの春から始めてみるのはどうだろうか。同校ではゴルフをやってみたくて、もう一度やり直したいと考えている初心者女性の為に、女性講師によるレディースビギナーズクラスが開講!もちろん、ゴルフは基本から。まずは身体の可動域を広げ代謝を上げる為のストレッチからアプローチ!しっかりした体幹作りを行う事がゴルフの上達への近道!健康や美容・ダイエット目的は勿論、生涯続けられる趣味としてゴルフを始めてみては。まずは体験から!

ココがPoint/

- ① 女性講師が指導するので安心
 - ② 少人数・個別対応型レッスンでしっかり上達
 - ③ 無料レンタル可能なので手ぶらでOK
 - ④ 冷暖房完備の全天候型インドアレッスン
- その他 元町駅より徒歩1分で通いやすいのも◎

BREEZE ブリーズ
神戸市中央区元町通1-14-5 AMスクエアビル4階
電話受付/11時~20時 不定休
☎078-321-1915 BREEZE ゴルフ で検索



BREEZEのフィットネス&ストレッチ

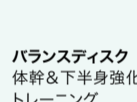
ゴルフの上達には打ちっぱなしの練習に行く前にはまずゴルフをする為の体づくりが大事。柔軟な体を作る事で血流がよくなり、代謝もUP!冷え症対策にもおすすめです!



スイングボール
重たいボールをスイングして体幹強化



Vシャフト
お腹周りをねじってシェイプアップ



バランスディスク
体幹&下半身強化トレーニング



ストレッチボール
ボールに乗って肩甲骨、股関節、などのストレッチ

コース内容
レッスン料金 ● 入会金.....10,000円(税別)
● レッスン料
月4回.....10,000円/月
月3回.....9,000円/月
月2回.....7,000円/月
受け放題クラス.....20,000円/月
※レッスン時間は1回60分 ※振替OKで安心の月謝制

特典
「シティライフを見た」と連絡の方は体験レッスン(40分)1,500円が無料!
入会金無料!
入会月レッスン費用50%OFF(4/27まで)

ソーシャルダンス
SOCIAL DANCE

ダンススタジオ ベアール

音楽に合わせて、日常から離れ楽しく踊ろう



甲南山手に2016年7月にオープンした社交ダンススタジオ「ベアール」。火曜11時から「はじめてのダンス」や金曜19時~「ダンスにふれあう」などグループレッスンを新設。運動が苦手という方でも大丈夫。姿勢や歩き方から学べて、ワルツ、タンゴ、ルンバなど音楽に合わせて楽しく踊れば、忙しい日常からひと時離れられる。年に1度のホテルでの盛大なパーティーや教室でのミニパーティーも開催される。水曜、金曜は新開地での出張レッスンも実施(詳しくは電話で要問合せ)。

経験豊富なプロのインストラクターが丁寧に指導。初心者から競技会クラスまでたくさんの人にダンスを楽しんでほしい、と講師の仲西さんは話す。

ココがPoint/

グループレッスンの時間は50分。新設クラスは、火曜11時はじめてのダンス、金曜19時ダンスにふれあう、他サルサや中級クラスも開講中!ママ友など気の合う仲間と時間を合わせてのプライベートグループレッスンも応相談。

メニュー
①個人レッスン...25分3,800円~
②グループレッスン...1,200円
(チケット制12,000円10回分)
②は予約も必要なし、好きなクラスを都合の合うときだけの参加でOK
※要月会費1,000円

特典
「シティライフを見た」でご予約の方
●体験一回.....無料
●入会金.....5,000円→無料
(4月末まで・電話にて要予約)

ダンススタジオ ベアール
神戸市東灘区本庄町1-16-14 3階
受/12時~21時 日・祝定休
現金のみ 周辺にコインPあり
☎078-891-6637
https://www.dance-bearle.com/



ヨガ
YOGA

Sama Yoga Shala (サマヨガシャラ)

現役指導者も指導を仰ぐアジャストメントヨガ



伝統的なYogaの流派「アシュタンガ」を軸に、本場インドでも指導経験があるインストラクターが丁寧に指導。中でも日本では珍しい「アジャストメント」のあるレッスンが受けられるのも大きな特徴。現役ヨガ指導者や、片道2時間かけて毎日通う生徒もいるとか。とは言え、アジャストメントヨガが上級者向けという訳ではなく、あくまでも指導法の1つ。全くヨガの経験がない人でも体の状態を見ながら対応してくれるので安心。アジャストを受ける生徒は通常のヨガより3倍速で技を習得していくので、その成長スピードに自分自身が一番驚くそう。まずは体験から始めてみよう!



20代~60代まで男女問わず幅広い年代の人が、美容や健康、体の痛み改善を目的に通う。

ココがPoint/

アジャストメントは生徒が行っているポーズのエネルギーの流れを正してあげることで怪我を予防し、さらにポーズを深めていくこと。アジャストメントヨガを指導できるインストラクターは日本でも数少ないそう。

チケット制
●5回券.....10,000円(有効期限5週間)
●10回券.....18,000円(有効期限10週間)
●フリーパス...12,000円

特典
「シティライフを見た」と体験レッスン受講の方は通常3回3,000円を→1,000円引き!(3月末まで)

Ashtanga Teachers Training 60hr

現役指導者、また指導者を志す人、さらにヨガを深めたい人必見!国内数少ないアシュタンガに特化したインストラクター養成講座申込開始!
料金: 198,000円を4月28日土曜日までに申し込みの方は178,000円!

SAMA YOGA SHALA (サマヨガシャラ)

芦屋市公光町10-21 2F
受/6時半~21時
毎月ムーンデー(新月・満月)は休み
※詳しくはHPをチェック

☎080-7803-6663
サマヨガシャラ で検索

