

Culture & School Let's enjoy your life
人生が楽しくなる 習いごと



**上手に歌える喜びを実感できる
30分のボーカー無料体験から始めよう**

気さくな先生によるレッスンで、楽しみながらどんどん歌が上手になっていくと評判のUSボーカー教室。歌を習ったことが無いという方も、発声の基礎から親切丁寧に教えてくれるので大丈夫。まずは30分の無料体験に参加して、教室の雰囲気を感じてみて!

USボーカー教室 江坂駅前校
 (ユーエスポーカーキョウシツ)

吹田市豊津町1-25
 森田ビル3F
 受/10時~20時
 ☎0120-1692-88

USボーカー 江坂 で検索



Menu

- グループレッスン(2~3名) 月謝:8,640円(4回)
- 個人レッスン(1名) 月謝:10,800円(2回)
- 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

お申込みはコチラ

特典

「シティライフを見た」で
 ● 初月謝3,000円引き
 左記コース料金より割引
 (3月31日(土)まで)
 お気軽にお問い合わせを

資格取得



**「ホントに足?」「足って気持ちいい」
まずは体験してみよう**

フーセラピー無料トライアル

日程:3/16(金)、17(土)
 4/13(金)、14(土)
 時間:10時~13時
 16時~19時
 場所:大阪市北区芝田1-4-8 大阪校
 (阪急梅田駅すぐ、JR大阪駅徒歩3分)
 ※予約定員制、詳細はお問合せを



痛みやもみ返しがなく身体に優しい。矯正やダイエット効果も大!

特典

トライアル参加者全員に
**オリジナルQUOカード
 プレゼント**
 (4月末まで)

フーセラピーアカデミー

東京都中央区入船2-10-7
 受付/9時~18時(電話受付)
 定休/日曜
 ☎0120-3229-20

フーセラピー で検索

いま話題のフーセラピーは、足を使って全身をほぐし、血液やリンパの流れを促す新感覚の美容健康法。この技術が学べるのは同スクールだけ。設備投資も少なく自宅でプチ開業できると主婦にも人気!開業にあたってバックアップもしてくれるので安心だ。まずは無料トライアルに参加して、フーセラピーの気持ちよさを自分で体感してみよう。

薬やメスに頼らないペット理学療法
**ペットカイロマスター
 理学療法士
 認定コース 開講**

ペットカイロとは
 ヘルニア・歩行困難・てんかん等、手技だけで35,000頭以上の犬や猫たちに約90%の改善実績を誇り、医療に頼らない新しい方法として全国的に注目されている理学療法です。画期的な施術を身につけ、あなたのペットを救ってみませんか?

アニマルセラピー入門コース
 愛犬の簡単なケアや健康管理・診断などを短期間で習得できます。

ペットカイロマスター理学療法士入門コース
 骨格及び骨格形成に必要なマッスルカイロ(筋肉の矯正)などを習得できます。

ペットカイロマスター理学療法士認定コース
 ペットカイロマスターとして必要なすべての技術を習得することができます。

ペットカイロ理学療法士を目指しませんか?
 ● 老若男女問いません ● 将来独立を希望される方も歓迎

★主婦・週末起業・定年退職後の生きがいなど、空いている時間を活用して働くことができます。
 ★丁寧な指導と実践的な授業で未経験の方でも楽しく学ぶことができます。習得後のサポートも万全!

→ 育成支援制度 ←
 働きながら資格を習得・就業可能です。
 ※この制度適用の場合、授業料が一部免除になります。

治療を希望される方もお気軽にご相談ください!(要予約)

ペットカイロマスターズ協会
 関西本部/ペットカイロマスターズ協会宝塚

宝塚市南口2-5-54 宝塚サンテリーハイイツ202
 受付/10:00~21:30 不定休

☎0120-678-153
 http://petchiro-takarazuka.com/

関東本部/ペットカイロマスターズ協会とげぬき
 東京都豊島区東鴨4-24-4 ヒロセビル3F(地蔵通り)
 ☎0800-777-1356

3/15(木)シティライフ主催の生活向上セミナーにも出ます!詳しくはP6をご覧ください!

ペットカイロマスター で検索

ジム コンディショニングジム **リバティ**

GYM
健康で長生きしたい人のためのジム



ココが Point

整骨院や整体院にも導入されている特許マシンは健康のためのマシンとして業界で話題沸騰!

腰痛や関節痛の原因となるバランスの崩れ。同ジムの特許取得マシンは特殊な軌道で無理な負荷をかけずに正しい筋肉をつけられる。バランスを整えて痛みのない日常へ!まずは無料体験へ。

**コンディショニングジム
 リバティ**

吹田市櫻切山21-S-1
 (日興千里台スカイタウン内)
 営/平日10時~20時、
 土・日10時~18時
 第1・3・5日曜、祝日定休 Pあり
 ☎06-6816-8038



特典
 体験後、当日入会の方
 入会登録料 通常 5,000円→半額2,500円
さらに! 年会員に入会の方に限り
 ファイテン・フットマッサージ・ソラチ
12回利用チケットプレゼント! (3月末まで)

ヨガ **YOGA**

YOGA STUDIO Nitya(ニティア)

老廃物をドバッと流す 汗を流す習慣作り



ココが Point

毎日3~4コマの時間割の中で好きな時間に受けることができるから、忙しい人にはピッタリ。レッスンスケジュールの詳細はHPで。

ダイエット目的から健康のためまで、計11種類のレッスンを好きに選択できる同店。「肩甲骨ヨガ」や「ピラティス」など無理のない運動で楽しく健康美人に。程よい負荷を体を与えることで、汗とともに老廃物を流し充実した達成感を味わおう!

大量の汗を流すハード系から機能改善ヨガやピラティスなど目的別のコンテンツが充実。幅広い世代が通っており初めての人ももてなされる雰囲気。



コース内容

- 1ヶ月フリーレッスン 8,000円
- 1ヶ月4回コース 6,500円 (上記1レッスン60分)
- プライベートレッスンも募集中
 料金、日時はお問い合わせにて

特典

「シティライフを見た」で
 ● 入会金3,000円→無料
 ● 体験レッスン2回(60分/回)
 → 1,000円に
 ※2週間以内に消化
 (3月末まで・新規の方のみ)

YOGA STUDIO Nitya

箕面市西小路2-6-10-3F
 営/9時半~レッスン終了まで

☎072-747-3014
 (電話受付9時半~19時半)

http://www.yoga-nitya.com/

ニティア 箕面 で検索



パーソナルトレーニングジム

PERSONAL TRAINING GYM

トレーニングジム **make**(メイク)

初めてでも安心 整体×トレーニングで疲れない体へ



ココが Point

短時間で効率よく行える加圧トレーニングなど、運動に自信のない方でも大丈夫!ダイエットコースもあり、その人の目的に合わせたトレーニングが受けられる。

人生100年時代、いくつになっても輝いていたい!整体院の院長がトレーナーを務める同ジムはその専門知識をいかし、単なる「筋トレ」ではなく「健康寿命」を伸ばすための体づくりをサポート。腰や膝に不安のある人でも安心して取り組める。何かを始めのに遅すぎることはない!週1回のトレーニングで体の変化を実感!まずは体験へ。

難病を患い、友達の勧めでこちらに。筋肉もないのにどんな筋トレをするの?と最初は半信半疑でしたが、通い続けているうちに体力が戻ってきました。おかげ様で美熟女コンテストに応募するまでに!(60代)



コース内容

- トレーニングコース/30分
 8回... 28,000円(1回3,500円)
 16回... 52,000円(1回3,250円)
- ダイエットコース
 25回... 150,000円(1回6,000円)

特典

「シティライフを見た」で
 入会金5,000円→無料
 体験トレーニング(15分)
無料
 (3月末まで)

トレーニングジム make

吹田市岸部南1-5-21

営/9時~12時、
 16時~20時半、
 (木曜15時~20時半)
 土曜:9時~15時

☎06-6382-3308

http://koji-bodymake.com/



個々のペースに合わせたレッスンで、楽しくレベルアップ。ダイエット効果や筋肉強化も!まずは手ぶらで参加できる試乗会へ。触れ合いから乗り方まで体験できます。

特典
 「シティライフを見た」とご予約の方、乗馬試乗会**無料ご招待先着15名様**(新規の方、1回限りご利用)(別途馬具レンタル料、保険代合計1,820円必要)。入会時**お得な割引あり**(H30年3月末まで)
 ●所要時間60分(試乗20分+馬具見学+同クラスシステム説明)●体重80kgまでの方●小学生(身長125cm以上)~70歳対象●未成年者は保護者同伴

Point 1 緑の中、馬の背に揺られると身体はポカポカ。
Point 2 馬の優しい目に心を和ませ、気持ちが通じ合った時の「一緒にスポーツしている」実感が最高!
Point 3 日常にない豊かな経験は、子どもの世界をグッと広げるはず。海辺や草原を駆ける目標もすぐそこ。

乗馬。スポーツ、マイペースの身体に優しい。

服部緑地乗馬センター
 豊中市服部緑地1-5
 営/平日9時~20時、土日祝9時~18時
 電話受付/平日8時半~18時、水曜13時~18時
 火曜(全日)、水曜午前休 要予約
 ☎06-6863-0616 (担当:成田)
 http://www.uma-crane.com/map-hattori-course/

有料駐車場あり ※動物取扱業登録済