



【テニス】
初心者も、久しぶりの方も
快適なインドアテニス

「自分と同じ初めての人が多く、安心した」との声が多い同スクール。気軽に通える「はじめてクラス」が設けられ、全くビギナーの子育て世代や子どもの手が離れた女性も多数。4人までの少人数制だからレッスンは和気あいあいと楽しく、コーチ陣は丁寧な指導が評判。しかも冷暖房完備のインドアなので、雨天や紫外線の心配もなく快適性バツグン！同レベルのクラスに振替も簡単で、ムダなく続けられてぐんぐんレベルアップできそう。

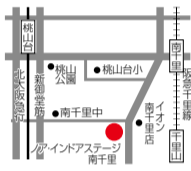


ママに優しい託児所完備の同スクール。有資格スタッフが常駐し、楽しい遊具もそろそろ。

コートサーフェスは足腰への負担が少ないカーペット。清潔なシャワーやパウダールームも完備され、快適に過ごせる。

ノインドアステージ

南千里
吹田市千里山竹園2-17-35
営/月曜～金曜 9時～22時半
土曜 7時～21時
日曜 7時～18時
駐車場3時間無料
☎06-6310-8046
https://www.noahis.com/minami-senri/



手ぶらで気軽に「おためし」レッスン

「おためし」は、道具がなくとも手ぶらでOK！全てのレッスンでラケット、シューズは無料レンタルが可能。服装はTシャツ+短パンor長パンなど動きやすい服装で大丈夫。気軽に参加して。

- ＜Menu＞
受講料(週1回/月4回)
●はじめてクラス(平日昼間/40分) 6,480円
●はじめてクラス(土日・ナイター/40分) 7,344円
●一般クラス(平日昼間/85分) 12,420円
●一般クラス(土日・ナイター/85分) 14,040円
●ジュニアクラス(55分) 8,424円
●託児ルーム利用 540円/月4回 ※保険料含む
- ＜特典＞
「シティライフを見た」で
●入会金6,480円+年会費2,160円+初月受講料14,040円
受/10時～20時 22,680円→**4,212円**
●選べるプレゼント
シューズ・ラケット・テニスバッグの中から1点プレゼント
(5月末まで)

Culture & School
Let's enjoy your life
人生が楽しくなる
シユ三活
テニスやヨガ、ヴォーカル教室など
様々なカルチャー体験ができる北摂エリア。
この春新しいことにチャレンジしてみませんか？



【ボーカル教室】
楽しく歌ってリフレッシュしよう
まずは、30分の無料体験レッスンへ

今年の春は何か新しいことを始めてみよう！とお考えの方にオススメなのが、USボーカル教室。江坂駅前とアクセスの良い同教室は、気さくな先生による親切丁寧なレッスンでグングン上達していくと好評を得ている。歌を習うのが初めての方から、プロを目指す本格派の方まで幅広い層の生徒さんが通い、楽しみながらのレッスンに「気持ち明るくなった」と喜びの声が続々。まずは、30分の無料体験レッスンに参加して教室の雰囲気を感じてみよう！



(上)発声の基礎から、豊かな表現力まで親切丁寧に教えてくれる。
(左)「カラオケで上手に歌えるようになりたい」という長年の夢が叶うかも！

無料体験レッスンを随時開催中！
30分間で、教室の雰囲気や先生の教え方が体感できる。歌を初めて習うという方にこそおすすめしたい無料体験レッスン。

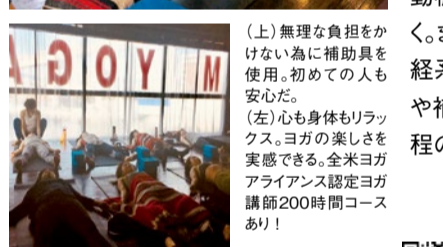
USボーカル教室 江坂駅前校
(ユエスポールキョウシュン)
吹田市豊津町1-25 森田ビル3F
受/10時～20時
☎0120-1692-88
[USボーカル 江坂]で検索

- ＜Menu＞
●グルーブレッスン(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分の無料体験を実施中。
申込・詳細は左記QRより
- ＜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
(4月28日まで)
お気軽にお問い合わせを



【ヨガ】
一流講師が教える
アメリカンスタイル・本格ヨガ

北摂で珍しいアメリカンスタイルのヨガ教室。本場アメリカで経験を積んだMia先生が分かりやすく丁寧に指導。瞑想やストレッチを中心とするヨガと違い、正しい筋肉の使い方を学び身体の運動機能向上や、燃えやすい体質へと変化していく。また、正しい呼吸法を身につけることで自律神経系機能の改善にも効果的だ。プロ仕様のマットや補助具を使うこだわりも魅力！ヨガ講師も通う程の本格レッスンをぜひ体験してみては。



(上)無理な負担をかけない為に補助具を使用。初めての人も安心だ。
(左)心も身体もリラックス。ヨガの楽しさを実感できる。全米ヨガアライアンス認定ヨガ講師200時間コースあり！

M YOGA STUDIO
(エムヨガスタジオ)
豊中市上野坂2-18-1
GrowGolfAcademy/閑塾内
営/9時～21時半
P有り
☎090-9272-4425
https://www.myogaosaka.com



無料体験会
【日時】詳しくはHPへ
4月13日(金) 11時半～
4月14日(土) 11時半～
※各レッスン先着12名まで
※要予約
講師: Mia先生

＜特典＞
「シティライフを見た」と
体験会参加後、即日入会で、入会金7,560円→**無料**
(4月末まで)

【セラピー】
今注目の統合医療の仕事につながるホリスティックケア
家族を元気にしながら予防医療の知識が学べる



同カレッジの「yuragistによる心身の健康増進サポート活動事業」は平成21年、大阪府 経営革新企業に認定されて以来、「未病ケア」「予防」をテーマに医療保険外、介護保険外のサービスを構築しながら自治体、医療、介護と連携して健康増進サポートに取り組んでいる。最近では「家族の健康を支える知識と技を身につけたい」という思いで受講する主婦以外にも、看護・介護職や学校勤務のしていた方が定年を機に受講する人が多く、卒業後に活躍の場を広げているという。さらに「未病や統合医療の理解が深まり、企業や医療関連の事業者から yuragistを求める声が増している」と代表の岡山栄子さん。

興味のある方は下記のメニューから参加しよう！
講習の詳細はホームページ「yuragist養成」で検索を！

まずは無料説明会に
4月8日 日曜日 10時半～11時半
●実践型yuragistアドバイザー養成のプログラムについて
●統合医療って何？
●福利厚生提携 ぐらしの保健室
「ピュトン デトックス ラボ」の役割

フットケア講習(第1木曜日)
全6回64,800円 4月5日 10時半～14時半
※講習の見学のみの場合は14時～14時半

五感フェイスケア(第2日曜日)
全6回75,600円 4月8日 13時～17時
※講習の見学のみの場合は16時半～17時

不調緩和 症例別ケア(第1水曜日)
4月4日 13時～17時
※講習の見学のみの場合は16時半～17時 各回個別相談も可

ピュトンyuragist association japan
ゆらぎカレッジ
箕面市牧落1-19-19
営/11時～18時 火曜定休
☎072-702-1735
yuragi.co.jp

そのニーズを受け、今春から福利厚生提携サロン「ぐらしの保健室 ピュトン デトックス ラボ」がスタート。岡山さんの「最も継続が困難なセラピーの分野で持続可能なサロン経営者を支援したいという強い思い」から、このプログラムは実践型を重視した内容だ。
家族の健康に役立つだけでなく、未病ケアのスペシャリストとして仕事にも直結する同カレッジの養成講座。関心がある人はぜひ受講してみよう。いつからでも始められるので、まずは問い合わせを。

＜特典＞
「シティライフを見た」と予約で
ゆらぎソルジャーケア体験12,000円→**6,000円**
ケア体験後、ご希望で講座の個別説明もします。

24時間年中無休のフィットネスジム ANYTIME FITNESS
Get to a healthier place.
5/14 緑地公園店 グランドオープン!!
先行WEB入会(～4/30) 2,950円(税抜)
プレ登録・入会(5/1～5/13) 3,450円(税抜)
TEL 06-6760-6027
www.anytimefitness.co.jp