

資格取得

「ホントに足？」足って気持ちいい

いま話題のフーレセラピーは、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。この資格があれば設備投資も少なく自宅でもプチ開業できると主婦にも人気！施術者は足を使うので美しく健康になると評判。まずは無料トライアルに参加して、その場で脚がすっきりする体験をしてみよう！



フーレセラピーアカデミー大阪校

大阪市北区芝田1-4-8 北阪急ビル2F
受/9時~18時(電話受付)
日曜定休

☎0120-3229-20

フーレ で検索



◆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
(6月末まで)

フーレセラピー無料トライアル

5/20(日)・21(月)・6/15(金)・16(土)
①10時~②13時~③16時~④19時~
※予約定員制、詳細はお問合せを
大阪校(阪急梅田駅すぐ、JR大阪駅徒歩3分)

ヨガスクール

二の腕、ワキ肉の引き締め
夏までの本気の体型づくり

趣味や健康のためだけでなく、本気のダイエットコースも用意する同スクール。ボディラインを作るのに特化したピラティスを始め、比較的ハードなアナトミック骨盤ヨガは大量の汗を吐き出し、日頃味わえない充実感が得られる。パーソナルヨガもスタートし自由度もUP。この機会にぜひ!



多彩な時間割の中から好きなレッスンを受けることができるから、忙しい人にもピッタリ。現在インストラクターも募集中のこと。

フェイシャルエステのサービス開始

紫外線対策にも効果の高いフェイシャルエステがこの春からサービス開始。ヨガの前後に行うことで代謝も上がるためより効果的な引き締めを実感できる。夏対策にぜひ活用してみてください!

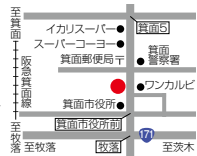
YOGA STUDIO Nitya (ヨガスタジオ ニティア)

箕面市西小路2-6-10-3F
営/9時半~レッスン終了まで
Pあり

☎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



◆Menu
●1ヶ月フリーレッスン
8,000円
●1ヶ月4回コース
6,500円
(上記レッスン60分)
●フェイシャルエステ(40分)
3,300円~

◆特典
「シティライフを見た」で
トライアル当日入会の方、
●入会金3,000円 → 無料
●体験レッスン2回(60分/回)
→ 1,000円
※2週間以内に消化
(5月末まで・新規の方のみ)

麻雀教室

今注目の「健康麻雀」デビュー
友達と楽しいシュミ活ライフを

今、中高年の女性の間で「健康麻雀」が大ブーム!脳年齢が若返り、コミュニケーションツールとしてもピッタリ。同教室では、ゲームをしながらプロの麻雀講師がわかりやすく、ユニークにサポートしてくれるので初心者でも安心だ。



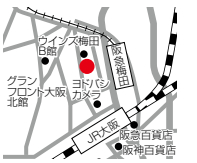
まーちゃお梅田店

大阪市北区芝田2-2-8
幸福相互ビル2F

営/月~木、日祝:10時~19時
金土:10時~22時

☎06-6359-0148

http://marchao.co.jp/umeda



◆Menu
健康麻雀教室
●開催日:毎週水・木・金曜
●時間:10時半~13時半
13時半~16時半
※金曜のみ
18時~21時あり

◆特典
「シティライフを見た」で
●初回体験無料
●友達と同時入会で
半額キャンペーン
(5月末まで)

ゴルフスクール

駅近で通いやすい
練習し放題でゴルフがメキメキ上達

石橋駅徒歩3分の好立地にニューオープンしたゴルフスクール。無料でクラブの貸出しやゴルフバックを預かってくれるので、お出かけ前や会社帰りに通えると評判だ。更に驚きなのが、ベーシック会員になると無料で練習し放題!先生に正しいフォームを教えてもらい、忘れないうちに納得いくまで練習するから生徒さんはメキメキ上達! まずは無料お試しレッスンに参加してみてください。



生徒さんの声

安定して上手く打てるようになって通いました。いい運動にも気分転換にもなっていますね。フォームを撮影して下さるので、自分でも確認できて分かりやすいです。友達とラウンドに回るのが今の目標です!
(箕面市・Nさん)



一人ひとり丁寧に指導してくれる上阪先生。公益社団法人日本プロゴルフ協会公認ティーチングプロA級。

e4you Golf School

【イーフォーユー ゴルフスクール】

池田市石橋1-8-25

プレステージいしばし4F

営/9時~21時(完全予約制)
不定休

☎0798-78-3650



◆Menu
●ベーシック会員
(55分グループレッスン×5回+
フリー練習無料):13,000円/月
●チケット会員:3,500円~/1回
●練習会員(練習上限なし):
5,000円/月

◆特典
「シティライフを見た」で
●お試しレッスン
4,000円 → 無料
●入会金
5,400円 → 半額2,700円
(5月末まで)

今までできなかったことを始めよう!

わたし、

〇〇デビュー!

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?

フラダンス

ココロもカラダも喜ぶフラ
本物のスピリットを体感して

NEW
OPEN

ただフラを踊るだけでなく、本物のアロハスピリット「ALOHA (love) & MANA (power)」にふれられると人気のフラ教室が吹田にニューオープン。初めてでも優しく指導してもらえ、パウスカートのレンタルもOK。天然の流木をふんだんに使った西中島南方教室は必見。



フラ歴20年の講師が指導

フラ歴20年の古川貴子先生。ハワイでのイベント、数多くのコンペティションへのエントリーを経てカノエ・カメロ氏に師事。本場直伝のフラをハワイの文化や観音とともに教えてくれる。



(上)和やかなムードで丁寧なレッスンが好評。子連れママも大歓迎。(右)西中島南方教室は、自然にこだわった心地よい空間が魅力。

TAKAKO HULA STUDIO (タカコフラスタジオ)

[西中島南方教室]
大阪市西中島6-7-17

Rainbow Tail Studio

[吹田山田教室]
吹田市山田東2-44-11-2F

サラダ館スタジオ

☎090-8886-3139



◆Menu
●月2回:5,000円/月3回:6,000円
※託児可(要予約)
◆特典
西中島南方教室にて開講前のオープンレッスン開催
5/14(月)・5/28(月)10時半~
「シティライフを見た」で
●体験料500円 → 無料 ●入会金無料
(6月末まで)

ボーカル教室

気軽に始められて、上達も実感できる
30分の無料体験から始めてみよう

「カラオケで上手に歌いたい」「人前で上手に歌えたらカッコイイのに」。そんな方にオススメなのが、USボーカル教室。経験豊富で気さくな先生が、発声の基礎から独学では学べないボイトレニングのテクニックも教えてくれるので、歌が苦手な方もどんどん上達が実感できると評判。まずは30分の無料体験に行ってみよう!



6~88歳の幅広い年代が通う人気教室!一人ひとり目的に合わせたレッスンをしてくれる。

まずは30分のボーカル無料体験へ!

教室の雰囲気や先生の教え方を体感してみたいという方にオススメの30分無料体験レッスンを随時開催中。自分の好きな曲で練習ができるので、ぜひ一度参加してみてください。

USボーカル教室 江坂駅前校 (ユーエスボーカルキョウシツ)

吹田市豊津町1-25

森田ビル3F

受/10時~20時

お申込みはコチラ▶

☎0120-1692-88

USボーカル 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

◆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
(5月31日(木)まで)
お気軽にお問い合わせ

DUSKIN 生活に役立つ家事のノウハウを学べる「ダスキンオープンカレッジ」
密ひのタネをまごころ

開講日
6/8(金)・9(土)
13:30~15:30
※ご希望日をお知らせください。

悩んでいませんか? 梅雨から夏にかけていつの間にか生えている「暮らしのカビ」! カビの性質と対策のポイントを知ること、解決策もバッチリ! 「おそうじのプロ」ダスキンがノウハウをお教えます。

募集概要

締切 2018年5月25日(金)17:00迄

お申し込み お電話のみ ☎0120-500305
※平日9:30~17:00 ※ご希望日をお知らせください

受講料 1,000円(税込)/人 ※お土産つき

定員 各日15組 ※お一人でのご参加可 ※最低開講人数:各日5名

対象 18歳以上(男女不問)

開催場所 大阪府吹田市芳野町5-32 ダスキンスクール

ダスキンの開発研究アドバイザー「カビ博士」が語るカビの生態が聞けます!

大阪市立自然史博物館 外来研究員 浜田信夫先生

お問い合わせ
ダスキン オープンカレッジ事務局
☎0120-500305
(平日 9:30~17:00)

※休講について:自然災害等により、公共交通機関が運休した場合は、弊社の判断にて止むを得ず休講(別日程振替)となる場合がございます。