

**成功のカルテ** 40代 S.Nさん

**How to** 全身サイズダウン3回+  
酵素ファスティング

**期間** 16日間

**Success** ウエスト-6.1cm  
体脂肪-6.6%

**14周年の熟練ハンドテクで更年期の  
疲れやむくみもスッキリ軽やかボディに**

溜まりにたまった疲れや老廃物を「オールハンド」でグイグイ流し、痩せ体質に導くレーヌ。高い技術力が口コミで広がり、親子で通う人も多いという。スタッフの気さくな人柄も魅力で、ファスティングカウンセラーが食のアドバイスもしてくれる。

**茨木 エステティックサロン  
Reine** (レーヌ)

茨木市西駅前町5-36 茨木高橋ビル9F  
JR茨木駅より徒歩1分  
営/9時半~20時(最終受付18時)  
月曜定休 完全予約制 女性専用  
ご予約専用電話  
072-623-6777  
公式HP: <http://www.reine-1.com>



**特典**  
「シティライフを見た」と予約で

- 全身サイズダウン+肩こりケア(120分) ..... 18,000円→9,800円
- 全身リラクゼーション(90分) ..... 10,800円→8,800円
- 脱毛両ワキ ..... 1回3,500円→1,000円
- 酵素ファスティング14日間セット... 36,158円~ (新規の方のみ、6月末まで)

**キャンペーン  
情報はコチラ**

**成功のカルテ** 30代 K.Sさん

**How to** パーソナルセッション

**期間** 6カ月

**Success** 産後前の状態に整い、  
さらに引き締まった体に!

**健康運動指導士による  
本格的な自宅スタジオ**

「すこやか女性プロジェクト」理事を務める柚木さんのスタジオがクチコミで話題を呼んでいる。妊婦や産後のママ、更年期世代、シニアの方まで悩みや状況に応じて骨盤ケアや体幹のトレーニングを行うのが特徴。自宅だからこそ時間の都合が付きやすく、入会金なし、受けた分だけのレッスン費といった通いやすい点も人気の理由。

**茨木市 スタジオK  
FITNESS STUDIO**

茨木市庄1-1-29 ※P2台有  
不定休、時間応相談  
090-9110-5359  
スタジオK 茨木 で検索



**Menu**

- パーソナルセッション 60分 ..... 6,000円
- ペアレッスン60分 ..... 二人で7,000円
- グループレッスン 50~60分 ..... 初回1,500円、2回目以降1,000円

その他レッスン内容はHPにて。

**特典**  
「シティライフを見た」と予約で  
●初回500円引き  
(9月末まで)

**成功のカルテ** 50代 マユミさん

**How to** 痩身マシン+  
アーユルヴェーダ(全身)  
+フェイシャル

**期間** 1ヵ月

**Success** -7kg、  
体脂肪6%減

「擦り込む・揉み解す・絞り込む」にこだわる、100%ハーブを使った2人掛りの施術と、4つの機能を同時に行う痩身マシンで劇的サイズダウン!リンパマッサージでコリやむくみを改善するフェイシャルは小顔効果も!

**茨木市 アーユルヴェーダ痩身サロン  
SAMSARA** (サムサラ)

茨木市宮元町1-1 ハイムフロイデ2F  
(1Fセブンイレブン)  
阪急茨木市駅徒歩2分  
営/10時~21時(受付18時半)  
休/日・祝  
完全予約制 女性専用  
072-631-3630  
(HP予約可) <http://www.ayurveda-samsara.com/>



**「脂肪をガッツリ撃退」メリハリボディ  
「痩身X体質改善」でウエスト-7cm減**

夏までにメリハリボディを目指すなら、自己流ダイエットじゃ間に合わない!今すぐ「サムサラ」で脂肪を根こそぎ落とそう!40代の方が1ヵ月で7kg減の実績も。熟練技術で、加齢と共に低下するリンパと血流を整えてリバウンドしない体へ。くびれ&美脚を手に入れて、肩コリ・冷え性・便秘・生理痛も改善。個別プログラムは「通う度に体が変わる」を実感。完全個室の大人サロンで、まずは3kg減。ポッコリお腹を凹ませて、見た目年齢-10歳!

**Menu**

- アヴィヤンガ(全身)120分 ..... 体験7,000円
- 痩身マシン+アヴィヤンガ(全身)150分 ..... 体験8,000円
- 痩身マシン+アヴィヤンガ(全身)+フェイシャル150分 ..... 体験11,000円

※初回はカウンセリング60分有。時間に余裕を持ってお越し下さい。(初来店の方限定。H.30年6月末まで)(全て税別)

**特典**  
「シティライフを見た」で  
●ご新規様10名様限定  
通常コースを**40%OFF!**  
(H.30年6月末まで)



**1.** 熟練エステシャン2人掛りのスゴ技で、脂肪撃退!背中や二の腕のお肉は、コリを解し老廃物を流すと後ろ姿もキレイに!

**2.** Before: 体験者 50代 マユミさん  
「若い頃は太ってもちょっと頑張ったら戻ったのに、今は何をしても戻り」。

**3.** マシン: 痩身マシンは、ラジオ波・キャビレーザー・LEDの4機能を一気に放出!活性作用の赤い光でお腹に集中!

**4.** お腹: マルマ(つば)を刺激して細胞を活性化すると、ゴボゴボと音が!便秘に悩むマユミさんも「腸が動いている!」と実感。

**5.** 脚: むくんだマユミさんの脚を、足裏まで揉み解す。太腿をグイグイ押し上げ、-2.9cm達成!ヒップアップ&美脚がスゴイ!

**6.** 岩盤浴: 天然石を練り込んだ岩盤マットで岩盤浴。遠赤外線効果で全身温まり、すこい発汗同時にデコルテやフェイシャルでキレイと癒しを。

**7.** After: 1回でウエスト-7.4cm!きつかったパンツのウエストがブカブカ。予想以上の結果に大満足!

**TAKE FREE**

**LIFE PLUS**

Homebuilding Magazine by CityLife  
vol.34 5/15号 「家を建てたい」「リフォームしたい」方に役立つ住まいづくり情報が満載!



**巻頭特集**  
「暮らしを豊かにするアイデア」

巻頭特集では「豊かな暮らしって何だろう?」をテーマに、2組の家族の暮らしを紹介。タイニーハウスと呼ばれる「小さな家」で、2拠点居住を楽しむ若いご夫婦、そして街の中に溶け込むように建てた家で、街とシェアしてしたいことを叶えている人。家を通して、暮らしを豊かにするアイデアが見えてきます。



**住まいづくりに役立つ情報が満載**

- ショールーム & モデルハウス インテリアショップ情報
- The Study「床材」
- 誌上リフォーム
- 住まいづくりに役立つヒント「防犯対策」



**LIFE PLUS [WEB] は**

<http://www.lifep.net>

**暮らしや家づくりに役立つ  
イベント情報を随時更新しています!**

**手順**

- 1 トップページの右上部分をタッチすると
- 2 左の画面が開くので、「イベント」をタッチ!
- 3 お好きなイベントページを閲覧

手順にそってイベントにアクセス!

セミナーや見学会などの最新情報を随時掲載!

**「LIFE PLUS(ライフプラス)」はスーパー、ショッピングセンターなどのシティライフ設置店約600店舗で手に入ります。**

↑LIFE PLUS設置店マップはこちら

**LIFE PLUSが定期購読できます!**  
毎号、自宅へ定期発送いたします。

ご希望の方は右記からお申し込みください。  
※定期発送は1年ごとの更新となります。