

Pick up!

腹筋ボイス
トレーニング



【生徒さんの声】
●身体のしくみ、声の出し方、声でわかる心身の状態…理にかなったボイトレで他にはないレッスンと感じます。声はもちろん、健康維持のためにも通い続けたいと思います。(50代 女性 ヨガ講師)
●声がかすれ、好きなカラオケも歌えなくなりましたが、レッスンに通って再び歌えるようになりました。お腹から声が出る感覚があります。(60代 女性 主婦)
●コスベルの高音域も地声でラクに歌えるようになりました。うれいです!(30代 女性 英語教師)
●ノドの障害でお水も飲みづらかったけど、声が遠くまで届くようになり、体中にエネルギーが湧き出て、すごく元気になりました。(60代 女性 主婦)

■ MENU
●個人レッスンorグループレッスン(60分)……3,000円～
●特典 「シティライフを見た」で、
●体験レッスン(90分)……3,000円→2,000円
(6月末まで・新規の方のみ・要予約)

耳鼻咽喉科医が推薦するトレーニング
プロボーカリストによる指導

医師も推薦する、プロボーカリストの央先生の指導による腹筋発声法。ピアノのリズムに合わせて軽くストレッチをしたり、両腕を上下に大きく動かしたり、様々な動きをしながら声を出すレッスンが特徴だ。吐き息とともに体も温かく、その反動を使い、声を「出そうとする」のではなく「出てくる」ように。お腹から声を出すことで内臓が鍛えられ、ノドのエヘン虫やイガイガもスッキリするそう。根源ケアなので初心者でも見違えるほど伸びのある声に!曜日やジャンル、年齢、性別は不問なので気軽にはじめてみては。

ボイストレーニング NAKA (ナカ)

西宮市甲子園口3丁目4-20
ヌーベル甲子園口B2-1
JR甲子園口徒歩1分
阪急西宮北口駅前にも教室あり!
電話受付 / 10時半～20時
全・日曜定休
☎0798-67-5700
http://music.geocities.jp/prtrp475/

Pick up!

英語スクール

国際学校ならではの充実した体験型
サマースクールで楽しく英語力UP



(上)国際学校では、日本人を含む23ヶ国の生徒がアットホームな雰囲気の中、人種や国籍、文化に関わらず共に学んでいる。
(左)語学勉強だけでなく、工作や運動、音楽、コンピュータなど多彩なプログラムを体験できる。夏ならではの楽しい水遊びの時間も。

この夏英語の体験を考えているなら注目。教育の質の高さに定評のある「聖ミカエル国際学校」が運営する「SMIS English」では、恒例のサマースクールを開講する。誰でも参加でき、レベルや年齢毎でグループ分けされるので英語初心者でも安心。経験豊富なネイティブ講師による全て英語の授業では、フォニックスなども取り入れ、基礎からしっかり教えてくれる。また、国際学校内という恵まれた環境は英語に慣れ親しむのにまさにうってつけ。子どもたちは楽しみながらのびのびと英語を身につけていくそう。詳細はHPもチェックを。

SMIS English
(聖ミカエル国際学校 英語科)

神戸市中央区中山手通3丁目17-2
近隣コインPあり
els-office@smis-mail.org
☎078-221-8028
http://www.smis-english.com



サマースクール受付中

7/30(月)～8/10(金)
9時～15時5分
※昼食込 ※土日を除く

●特典
「シティライフを見た」で
●サマースクール費用5,000円OFF
●6/15(金)までに申込の場合は、
上記からさらに5,000円OFF



東灘区 向洋小学校
東 笑里さん (7才)
使用前 (4)0.3 (4)0.8
(4)0.2 (4)0.7
5ヵ月使用 (4)1.0



芦屋市 浜風小学校
山崎 遼翔くん (8才)
使用前 (4)0.2 (4)1.0
(4)0.2 (4)0.7
6ヵ月使用 (4)1.0

視力検査の結果を放置しないで!
実績48年
高度管理医療機器取扱

**視力回復
トレーニング体験**
「視力検査の結果が悪かった」「眼科でメガネと言われた」という方はお試しを。「メガネをかければ大丈夫」と成長期の子どもの視力を簡単に考えず、低下予防の対策を。年齢・視力・近視歴に関係なく家族で1台と経済的。有資格者による定期的なアフターケアで着実に回復を実感できます。まずは回復見込みを確かめて。(要予約)
アイメディカル西宮
☎0798-63-3222
平日11時～19時(日祝17時)木曜定休
西宮市甲風園1-5-15ディアーナビル2F
[アイメディカル西宮]で検索

視力回復無料モニター券
先着10名様(自宅でも無料お試し)
※有効期限 2018/6/30
※無料体験後、見込みのある方だけにお勧めします

Pick up!

健康体感セミナー

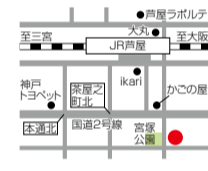
健康に暮らす「エコパラダイス工法」



健康に役立つ体感セミナーを開催。セミナーでは、抗酸化効果が高いと言われている「エコパラダイス溶液」を住空間に取り入れた事例を紹介。また、参加者はエコパラダイス工法で作られた「還元陶板浴」を体感することができる。健康な暮らしに関心がある人は、ぜひ参加してみてください。

Studio SYLPHY (スタジオシルフィー) (株式会社高翔)

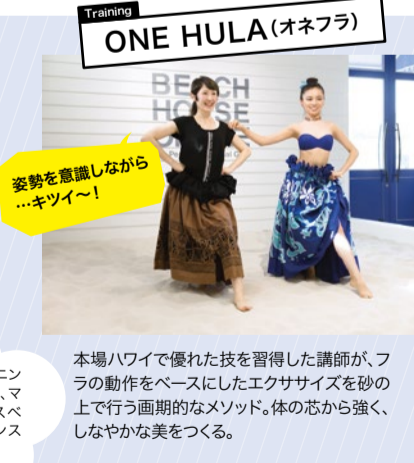
芦屋市宮塚町12-21 受/9時～18時 水曜定休
☎0797-21-3313
http://takasho.net/



真っ白な砂が
眠る筋肉を呼び覚ます

理想の体をつくる
砂上トレーニングジム

「眠り筋」に働きかけ
使える体をつくりあげる
筋 カップやダイエットなど、なりたい体を目指すジムやフィットネス。その多くが「見える体」を追求するなか、他と一線を画すトレーニングを実践するのが「BEACH HOUSE ONE」。プロビィチバレー選手・西村晃一氏が発案した日本の砂上トレーニングジムだ。人の筋肉は約20%しか機能しておらず、80%は眠ったまま。この「眠り筋」に不安定な砂の上で運動することで効率よく働きかけ、美しさだけでなく運動機能を向上。使える体をつくりあげていく。また、砂は運動時の衝撃を柔らかく吸収し関節への負担も軽減。若い人はもちろん高齢の人も安心してトレーニングを行うことができる。6月からは話題の新しいメニュー、フラエクササイズ「ONE HULA」もスタート。安全かつ効果的に体づくりを目指したい方は、ぜひ一度体験して欲しい。



BEACH HOUSE ONE 夙川
(ビーチハウスワン 夙川ガワ)
西宮市弓場町8-29
営/月～土曜10時～22時(最終受付20時)
日曜10時～19時(最終受付17時)
☎0798-34-0720
http://beachhouse.co.jp/shukugawa/

menu
●入会金…30,000円
●月会費…10,000円(グルーptrainingは何度でも受講可)
●ONE HULA(オネフラ)45分…3,000円(3～6名 ※日時要確認)
●パーソナルトレーニング60分(マッサージなし)…10,000円
●パーソナルトレーニング80分(マッサージ付き)…15,000円
特典 キックサイズ30分+ボディケア30分 初回無料
(通常価格3,500円) (通常価格3,500円) ※全て税別

無料体験受付中
ONE HULA(オネフラ)の講師は…
プロフラダンサーの17歳
5歳から本場ハワイでフラを始め、フラの起源であるヒチアンダンスも習得。わずか10歳でハワイアンネーム「Fina Hokulani」を授かり、プロダンサーとして活動を開始。フラのインストラクターを指導するかわたら、モデルとしても活躍の場を広げている。
プロフラダンサー 平瀬フィーナ