



【フィットネスジム】
サポートが万全で効果てきめん
どんどんトレーニングが楽しくなる

女性会員が増加している同施設。人気の理由は、健康状態やその時の体力に合わせて無理のない目標設定と丁寧な指導力。マシンをより効果的に使いこなせるようになるので理想の体に近づける！太ももなどの大きい筋肉を鍛えると基礎代謝が上がり疲れにくく健康的な体になるそう。絞りたい人も健康を維持したい人もまずは体験！



上)何歳でも始めた分だけ若い自分に！
左)スタジオでは多彩なプログラムが満載。また、コラーゲンマシンや岩盤浴など女性に嬉しい施設が充実。

ゴールドジムのサポート体制

- 全6回の初心者トレーニング説明会(無料)
- 個別メニュー作成(無料)
- 最短で結果を出したい人にはトレーナー指名のマンツーマントレーニング(有料)

Menu

- フルタイム会員(全営業時間).....9,720円/月
- デイトタイム会員(月～土・祝日の18時まで).....8,100円/月
- ホリデー会員(月会費(土・日・祝日).....7,020円/月
- ※ファミリー割引あり

特典

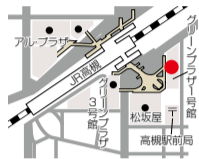
- 「シティライフを見た」で (8月末まで)
- 2週間トライアル.....6,480円→半額3,240円
- 入会金.....5,400円→無料

ゴールドジム高槻大阪

高槻市紺屋町1-1
グリーンプラザたかつき1号館4F
営/平日・土・祝 7時～23時
日 9時～20時 第2月曜休館
高槻市営P割引あり

☎072-686-3001

「ゴールドジム高槻」で検索



【ボーカル教室】
歌に自信が無い方も大歓迎
まずは、30分の無料体験レッスンへ

経験豊富な先生による親切丁寧なレッスンで、楽しみながらどんどん歌が上達すると好評を得ている「USボーカル教室」。音痴を治したいという方から、プロを目指す本格派の方まで幅広い層の生徒さんが通う。気になった方は、教室の雰囲気が分かる30分の無料体験から始めてみよう！

「上手に歌えるって楽しい！」

お申込みはコチラ

USボーカル教室 高槻校

〈ユースボーカルキョウシツ〉

高槻市高槻町20-13

井上ビル3F

受/10時～20時

☎0120-1692-88

「USボーカル 高槻」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
(7月31日まで)
お気軽にお問い合わせを

Let's enjoy your life

人生が楽しくなる シュミ活

様々なカルチャー体験ができる北摂エリア。
この夏、新しいことにチャレンジしてみませんか？



【資格取得】
その場で脚がスッキリ
まずは気持ち良さを体験してみよう

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。この技術が学べるのは同スクールだけ！足で行っているのに痛みがなくコリがすぐほぐれると人気だが、施術者にもメリットがいっぱい！手と違い体力的な負担が少なく、力のない人も楽に行える。設備投資も不要で、一畳分のスペースと足袋があればOKなので、自宅での開業や副業、家事や育児との両立を考える女性にもおすすめ！足とは思えない心地良さをまずは体験してみよう。



「ホントに足?!」
「足って気持ちいい」
痛みやもみ返しがなく、ダイエット効果も。
コチラからも予約可能



フーレセラピー無料トライアル

- 【日程】7/29(日)・30(月)・8/17(金)・18(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
- ※予約定員制、詳細はお問合せを

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

電話受付/9時～18時

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
(8月末まで)

DUSKIN | ダスキンミュージアム 夏休み特別企画♪

おそうじマスター

「なんで、おそうじしなきゃいけないの？」
こどもたちの素朴な疑問に、
この夏、ダスキンミュージアムがお答えします！
見て、聞いて、体験できる楽しいイベントです。
ぜひご参加ください。

受講料 無料

定員：各回16名 ※先着順(定員になり次第受付終了)
※2018年8月10日(金)17:00まで受付

対象：小学1年生～小学4年生 ※保護者同伴で
ご参加ください

開催場所：ダスキンミュージアム
(大阪府吹田市芳野町5-32) プログラムなど
詳細はこちら

開催日 8/20(月)

時間 (午前の回) 10:00～12:00
(午後の回) 14:00～16:00

お申し込み・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)

※ご希望の回をお知らせください
※内容は変更になる場合がございます。
※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、弊社の判断にてやむを得ず休講(別日程振替)となる場合がございます。
※当日は休館日です。お申し込みのないお客様はご入場いただけません。
※専用の駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用ください。
HH180612

60分で縫える夢の洋裁教室!

●型紙500型 ●ニット生地600種以上

チュニックorトレーナー
まずは体験!手ぶらでOK!

日時: 7/2(月)～7(土)

費用: 1,000円税別(材料費込)

※入会金・月謝は各6,000円税別

茨木店 ※日・祝休み
茨木市舟木町1-7
三輪建設ビル4F 402号
☎072-633-1780
インターネットで
ニットソーイング
検索

佐藤貴美枝 新規会員募集中!
ニットソーイングクラブ

全園直営200店舗 ニットソーイングクラブは女性限定のクラブです。

https://www.knit-sewing.com/special/qrevent/

コープこうべだより

暮らし上手な皆さんにはおなじみのコープこうべ。各店のこだわりや魅力をお届けしていきます。

コープミニ上池田

池田市上池田2-4-6-101
☎072-754-6551
営/9時～22時
無休(1/1～3を除く)

組合員さんのお声を大切に、地域に根付いたコープでありたいです。
店長 嶋 初恵さん

幅広い年齢層の組合員さんに合わせた柔軟な対応を

商品の充実はもちろんですが、お子様の“はじめてのおつかい”を見守ったり、組合員さんのけがの処置や、帰り道のフォローなど、買い物以外でも様々なサポートを心がけています。小さな店舗だからこそできる、一人ひとりに寄り添った対応をしていきたいですね。

他店を研究して作ったベビーコーナーが好評。

オススメ商品
沖縄県産もずくスープ(5食入)375円
冷水で作る冷やしスープは夏にぴったり。

オススメ商品
野菜たっぷりドレッシング/深煎り胡麻ドレッシング(300ml)各365円
液がしにくく持ちやすい容器にリニューアル。

オススメ商品
鹿児島県産うなぎ蒲焼き(真空)大L2,138円※価格は変動します
水の綺麗な大隅産うなぎをこだわりのタレで。

大阪府内の店舗一覧

シティライフも設置中!!

〈豊中〉
●コープ東豊中 豊中市東豊中町4-3-13
●コープ豊池 豊中市豊池町3-2-1
●コープ桜塚 豊中市南桜塚2-1-10
●コープミニ桜の町 豊中市桜の町2-1-6
●コープミニ泉丘 豊中市東泉丘2-14-20
●コープミニ城山 豊中市城山町2-5-12
●コープミニ西線丘 豊中市西線丘1-1-38

〈箕面市〉
●コープ箕面 箕面市桜ヶ丘5-6-6
●コープ箕面中央 箕面市坊島1-1-15
●コープミニルミナス箕面 箕面市如意谷4-6-19

〈池田市〉
●コープミニ伏見台 池田市伏見台3-4-1

●コープミニ井口堂 池田市井口堂2-7-18
●コープミニ上池田 池田市上池田2-4-6-101

〈吹田市〉
●コープ吹田 吹田市五月が丘西1-1
●コープミニ山田 吹田市山田東4-17-12-101

〈茨木市〉
●コープ茨木藤の里 茨木市藤の里1-10-2
●コープ茨木白川 茨木市白川2-2-10

〈高槻市〉
●コープミニ氷室 高槻市氷室町4-2-5

〈豊能町〉
●コープ新光風台 豊能町豊能町新光風台2-18-5

〈島本町〉
●コープ島本 三島郡島本町青葉1-2-10

コープこうべ 暮らしの情報センター
☎0120-44-3100(無料・年中無休)
火～金: 8時半～19時半 土～月: 8時半～18時
※12/31～1/3は8時半～18時