



Let's enjoy your life

人生が楽しくなる シュエ三活



昨年オープンした沖繩2号店の宜野湾スタジオ。阪神間・神戸で会員数20,000人を突破!ますます目が離せない!



温度38~40℃、湿度60~65%のスタジオで大量のサラサラ汗と体内の毒素をデトックス! 冷え改善にも効果大!

「運動不足を何とかしたい」「引き締まった体を手に入れたい!」「インストラクターの資格取得まで目指したい!」。そんな人におすすめなのは、オクトワンのホットヨガ! 1回毎の料金制で、自分のペースで通えるのが魅力。永久会員制なので、しばらく休んでもいつでも再開OK! 日頃の運動不足解消から、本格的な引き締め、そしてインストラクターの資格取得まで個人の目的に応じて通える! 1クラス定員15名~20名まで。先生の目が行き届き、丁寧に指導してくれるので、週1回のレッスンでも十分に効果が期待できる。「忙しくて今月は1回しか行けなかった。」なんて、もったいない事になっていない人、ぜひ一度試してみよう! 「行かなきゃ」というストレスから解放され、自分のペースで無駄なく、賢く、楽しくレッスンを受けよう!



「ヨガスクール」
運動不足解消や本格的な引き締め
インストラクター資格取得を目指す人まで

ホットヨガスタジオ
OCT ONE (オクトワン)
受/8時半~20時
<http://www.oct-one.com/>

オクトワンで検索

〈垂水駅前スタジオ〉
神戸市垂水区神田町4-13 田中ビル303号
〈那覇新都心スタジオ〉
沖縄県那覇市銘苅2-4-39 UTビル4階
〈宜野湾スタジオ〉
宜野湾市宇地泊704-3



簡単予約システム

〈神戸本山スタジオ〉
神戸市東灘区田中町1-8-14
クラブ本山 1F
☎078-862-3567



〈新・甲子園スタジオ〉
西宮市甲子園二番町1-22
たざビル3F
☎0798-78-8085



〈西宮駅前スタジオ〉
西宮市馬場町6-20 東急ビル・アルス
西宮エスタシア202-3号室



×特典×

- 「シティライフを見た」で
- ホットヨガ60分体験...
- 1回通常1,890円→1,000円
- さらに、体験コース後当日入会で入会金3,150円→2,100円 (7月末まで・要予約・新規の方のみ)

興味だけでなく「頑張る何かほしい」というアナタ。オクトワンでは、ヨガパスポート(1,890円)購入でレッスンスタンプを集めると、世界でも権威あるヨガ協会「全米ヨガアライアンス」認定のインストラクター資格取得が可能に! 資格というカタチある目標がハリのある日常に導いてくれるはず!



「楽しむことが上達の近道」と考えるアットホームなレッスンは、間違いを恐れずどんどん発言できるので自然と実践的な英語が身につく。忙しくても電話一本で振替えOKなので無理無駄なく通いやすいのもポイントだ。



講師はなまりのない標準的な英語を話すネイティブのアメリカ人。「つまり一人で一人ひとりに話をふってくれる」と丁寧な教え方にファンが多い。

【英会話スクール】 アメリカ人講師による90分レッスン きちんと伝わる英語力を身につけよう

90分と長い少人数レッスンは話す機会が多く、しっかりとした英語力が身につくと好評。レベルは超初心者~上級者、世代は2歳前~80代と、クラスは幅広い層に対応しており、自分と近い実力の仲間と切磋琢磨して学べる。自己流の英語表現もきちんと直してくれるので、毎回「なるほど」と発見が多いそう。外国人との会話にもすぐ慣れるので海外旅行や留学を控えている人にも最適。まずは無料体験レッスンへ参加を!

生徒さんの声
先生が皆クリスチャンで、欧米の背景も知れて良いと思えました。テキスト以外にゲーム感覚で学べるよう先生が工夫してくれ、日常表現も教えてもらえます。結果、地下鉄で外国人の方を助けることができました! 色々な世代の人と話ができるのもGOOD。英語は使わないと衰えるので、継続して維持したいです。(30代 男性)

- ×特典× 「シティライフ」を見たで、
- 今学期(7~9月)のレッスン10回コースを2,000円OFF
- 新学期(10~3月)の特別割引あり (7月中に新規入会の場合)

夙川クリスチャンセンター英会話

西宮市大井手町3-2
受/9時半~21時半
(火曜~土曜)
☎0120-02-6055
☎0798-72-6055
楽しいイベント情報はHPをチェック
<http://www.christian-center.com/>
夙川クリスチャンセンターで検索



腰痛や肩こりの改善、姿勢改善、O脚X脚の改善、ボディメイク、ひき締めなど各々の目的に合わせ、体に負担をかけることなく取り組める。ストレス解消&リフレッシュ効果も抜群! 「気持ちのいい」身体を手に入れよう!



sunny Lemonade (サニーレモネード)
西宮市北口町19-6-1階
受/9時半~20時 木曜定休 完全予約制
☎0798-64-2220
※レッスン中は留守電に入ると、後ほど折り返しあり
[24時間受付メール予約]
info@sunny-lemonade.com
[HP] <http://sunny-lemonade.com/>
[ブログ] <https://ameblo.jp/sunnylemonade/>
[Instagram] https://www.instagram.com/sunny_lemonade/

【ピラティススタジオ】 インナーマッスルを鍛えて姿勢を改善 “肩こり・腰痛レス”な生活も実現へ

肩こり・腰痛に悩まされているなら、週に一度のピラティス習慣がオススメ! 同スタジオのマンツーマンレッスンでは、一人ひとりの目標に合わせて最適なプログラムを作成してくれる。骨盤底を活性化し、キレイな立ち振る舞いで歩くことで日々の代謝もUP。インナーマッスルを鍛えて姿勢改善し、女性らしいしなやかな心身を目指そう! ゆっくりした動作で行うので、初心者や運動が苦手な人でも大丈夫。まずは体験レッスンへ!

資格取得コースも開講
BESJマットピラティス資格取得コース
●未経験でもOK ●テキスト・資格証書込み
[日時]9/5(水)~11/14(水)
毎週水曜日 11時~14時 全32時間
本格的に学びたい人にオススメ。詳細は問合せを。

- ×Menu×
- 体験レッスン(マンツーマン60分).....4,320円
- ×特典× 「シティライフ」を見たで、体験当日入会の場合、入会金10,800円 → 半額5,400円 (7月末まで、新規の方のみ、要予約)

地域サークル 子育てサークル ベビー・ベース



代表の頓田さんが、先輩ママとして「自分のときにこんな所があったらなあ」をカタチにした子育てサークル。ママ友が運営するママとベビーのためのカフェ「ママノハコ」で、毎週手遊びや絵本の読み聞かせと、おしゃべりの時間を提供している。予約不要なので、その日の子どもの体調で参加を決められるという気軽さと、いつ行っても誰かがいるという安心感を大切にしている。「こじんまりとしていて、アットホームな雰囲気が来やすい」「人気の木のおもちゃがたくさんあって、購入の参考になる」と、常連親子も増えてきている。毎月1回は講師を迎え、親子えいごあそびや歯医者さんのおはなし会、親子ヨガあそびといった楽しく学べる企画もあり、毎回キャンセル待ちの人気だそう。親子で行ける場所を探しているなら、一度参加してみてもいい! 詳しい活動予定はブログを確認を。

スタート/2017年1月 活動/木曜10時~11時
場所/ママノハコ(JR摂津本山駅南口すぐ)
費用/1回300円(1ドリンク付)
※イベント時は別途費用
問/<https://ameblo.jp/baby-base-higashinada>

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
新規会員募集中!

佐藤貴美枝 ニットソーイングクラブ
ご予約は お電話かインターネットで
<https://www.knit-sewing.com/special/qrevent/>
ニットソーイングで検索 体験の詳細はこちら▶

<p>三ノ宮店 ※日・祝休み 神戸市中央区三宮町1-3-21 Kビル 3F ☎078-321-7818</p>	<p>住吉店 ※日・祝休み 神戸市東灘区住吉本町1-4-4 ASEビル2F 202号 ☎078-843-0808</p>	<p>西宮北口店 ※日・祝休み 西宮市南昭和町3-15 サビオ西宮5F ☎0798-65-6404</p>
---	--	---