

「今、だからこそ始めたい
学ぶこと 習うこと
P.2からの続き



肩・腰・膝など慢性的な痛みを本気で改善したい人のためのプライベートピラティススタジオ「パザバ」。

「運動をしているのに何度もぎっくり腰を繰り返す」「膝周りの筋力トレーニングをやっても改善しない」など間違った動作によって、痛みが改善されないどころか痛みが増したり、他の部位に痛みが起ることも。また一時は良くなってまた痛みを繰り返す人も少なくないとか。膝や腰に痛みがある、と外出も億劫になり、ひきこもりがちに。ピラティスは、すべての生活行動においての

冷えやむくみ、血行不良など様々な体の不調の原因は、姿勢に関係が？姿勢が悪いことによって心身のバランスが崩れ、不調をきたしていることも多いそう。「たかが姿勢、されど姿勢。」健康的な体はまず姿勢から。

土台となるエクササイズ。もともと、リハビリテーションを目的として開発されたため、さまざまな症状の機能改善に効果が。正しい動き、正しい運動をすることによって、効果的・効率的に痛みを改善させていく。体の様々な痛みを改善し、健康で清々しい毎日を送りたい！そう願う人はまずは「正しい体の動かし方」を学んでみてはどうだろうか。

ピラティススタジオ
PAS A PAS パザバ
Category マシーン
ピラティス

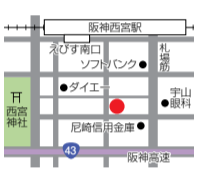
慢性的な痛み改善に 特化したピラティス



右)「適度な不安定環境の中での安定する」という状況を利用して固有感覚受容器に刺激を与え、筋の収縮機能を高めることで、効率的な運動を促すシルクサスペンション。

左)広いスタジオの中にはたくさんのピラティスマシーンが。レッスンでは、ゲストの「パーソナルカルテ」を作成し、そのつど最適なコミュニケーションを図りながら最適なエクササイズが提供できるよう整備されている。

西宮市馬場町2-23
ワークヒルズ401
阪神西宮駅徒歩3分
営/10時~21時
祝日定休
☎0798-39-7085
ピラティス パザバ



特典
「シティライフを見た」と
セミプライベートレッスン体験予約の方は
●1回 5,500円(税別)
(12月末まで・新規の方のみ)

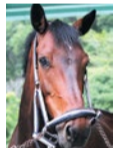
9/26(水)開催 西宮生活向上セミナーにて講演決定!
詳しくはP12をチェック!

セミプライベートレッスン体験受講の方4大特典実施中!

1. 入会金通常 8,000円→半額の4,000円
2. 「ピラティスプライベートレッスン」
3ヵ月会費 + 1ヵ月無料=16回分が84,000円
1ヵ月無料付きチケット ※30名限定
3. 「シルクサスペンショングループレッスン」3ヵ月通い放題チケット
11,200円×3ヵ月=33,600円 ※30名様限定
4. オリジナルTシャツが特別価格にて
UVカット、速乾性、吸水性の高いTシャツを全41色から
※全て税別

スポーツの秋に向け 9月乗馬教室生 早期予約受付開始

自然がいっぱいの「しあわせの村」なら初心者でも安心して「乗馬」を楽しめる。運動苦手、ちょっと不安...という方も安心して参加でき運動不足解消、気分転換、姿勢改善には最高のスポーツ!同クラブには甘えん坊で人懐っこい優しい馬がたくさん。



広大な敷地の「しあわせ村馬事公苑」は阪神間からも近く、足を運びやすい。

神戸市北区
しあわせの村1-4
営/8時半~17時半
火曜定休
☎078-743-1147
http://www.kobe-rc.or.jp/



経験豊富なインストラクターが丁寧にサポート。屋外・屋内の馬場があり、天候に左右されず乗馬が楽しめる。

神戸乗馬倶楽部
コウベジョウクラブ
Category 乗馬

馬に乗ってストレス解消
馬からの跳めと肌で感じる爽やかな風は日頃のストレスを吹き飛ばしてくれます。今、思いっきり乗馬を楽しんでいます。 Y.Sさん (30代)

特典
「シティライフを見た」で
●スポーツの秋 乗馬(4回コース)
通常20,000円→半額10,000円
(レンタル・保険料4日分4,600円込)
対象:中学生以上、体重80kgまでの方
申込方法:電話にて要予約 10/31までに初回受講の方

超一流の講師による指導で 本物の歌唱力を身につけよう

NYカーネギーホールやブロードウェイ、国連本部にも招聘されて演奏する超一流の音楽家を筆頭に、現役プロ講師から学べる音楽教室がOPEN。特に「西宮STUDIO1812教室」は、グランドピアノや最新のホールシミュレーターを常設した最高の環境の中、マイク無しでも大ホールで歌っているような感動を体験できるそう!年2回、プロのバックバンドと共演できる発表会も大きな目標に。無料体験レッスン開催中!



広瀬香美さんのバックコーラス隊の指導を務めるほど、上達できるメソッドが確立されている。

西宮STUDIO1812教室
西宮市今津大東町6-16
営/11時~22時 無休
☎0774-39-7419
http://soul-create-music.jp/



Soul Create Music 音楽教室
ソウルクリエイティブミュージック
Category ボイス
トレーニング



音楽の殿堂と言われるカーネギーホールで歌唱する倉野十実子先生。指導力はもちろん気さくな人柄も人気の秘訣だ。

特典
「シティライフを見た」で
入会金3,000円→無料(9月末まで、新規の方のみ)

インドアコートで楽しくテニス!!

冷暖房・シャワー室 完備
1面のプライベートコートで集中レッスン
定員8名の少人数制なので初めてでもすぐにお友達ができます!
グループでのお申込みで新規クラスを開設
募集クラスにてご希望のレベルのクラスを開設します。ご相談ください。
定員8名の少人数制

まずは体験レッスンから!
レベルに合わせたクラスをお選びします。
体験レッスンは2回までOK!
他のクラスを受講できます。 体験料(2回分) 1,500円(税別)

初めてでも大丈夫!
レンタルラケット・レンタルシューズをご用意しております!

入会キャンペーン実施中!
今なら 入会金0円
一般クラス 3,000円OFF
ジュニアクラス 1,000円OFF
初回受講料 13,000円→10,000円(税別) 初回受講料 8,000円→7,000円(税別)

さらに今ならオリジナルスポーツタオルプレゼント!

全米オープンと同じ仕様のハードコート

SEA HORSE indoor tennis school TAKARAZUKA
宝塚市金井町1-18
駐車場11台 月曜定休日
営/平日9:00~21:00、
土曜7:30~21:00、
日曜7:30~17:00
www.sea-horse.co.jp
シーホース 宝塚

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
まずは体験! 手ぶらでOK!
日時: 9/6(木)~12(水)
費用: 1,000円(税別)(材料費込)
※入会金・月謝は各6,000円(税別)

LINE@はじめました!
@iao6453n
お電話かインターネットで
ニットソーイング 検索
https://www.knit-sewing.com/special/qevent/

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

住吉店 ※日・祝休み
神戸市東灘区住吉本町1-4-4 ASビル2F 202号
☎078-843-0808

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