



【テニススクール】
冷暖房完備のインドアテニスで
楽しいレッスンを

丁寧な対応と清潔感あふれる環境で地域の方から支持されている同スクール。初心者でも安心の「はじめて40分コース」では抜群のコミュニケーションと楽しいレッスンで笑顔を引き出してくれる。冷暖房完備のインドアだから雨天や紫外線の心配もなく、いつでも快適。



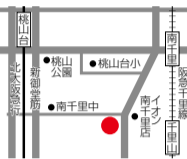
ママに優しい託児所完備の同スクール。有資格スタッフが常駐し、楽しい遊具もそろえる。開放感いっぱい気持ちがいい冷暖房完備のインドアコート。コートサーフェスは足腰への負担が少ないカーペット。

ノインドアステージ大阪南千里

吹田市千里山竹園2丁目17-35
営/月曜～金曜 9時～22時半
土曜 7時～21時
日曜 7時～18時
駐車場3時間無料

☎06-6310-8046

https://noah-minami-senri.com/



Voice
Kさん(30代)
ノアに通ったおかげで仲間が増えました。コーチやスタッフの方もフレンドリーでいい雰囲気です。時には、自分たちでコート借りて楽しんでいます！

×特典×「シティライフを見た」で
●体験レッスン……………1,080円→0円
●入会金6,480円+年会費2,160円+初月受講料14,040円(土日・平日ナイター料金)……………22,680円→4,212円
●選べるプレゼント シューズ・ラケット・テニスバックパック・テニス教本の中から**1点プレゼント**
●託児ルーム割引キャンペーン実施中
体験レッスン受講の人**1日限り無料**
通常2,160円/月4回→**540円/月4回**※保険料含む(11月末まで、初回の方のみ)



「ホントに足?!」「足って気持ちいい」
痛みやもみ返しもなくダイエット効果も。

フーセラピーアカデミー
無料トライアル

【日程】10/19(金)・20(土)、
11/9(金)・10(土)
【時間】10時～、13時～、
16時～、19時～

※予約定員制、詳細はお問合せを

【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。この資格があれば設備投資も少なく自宅でプチ開業できると主婦にも人気！施術者は足を使うので美しく健康になると評判。まずは無料トライアルに参加してみよう！

フー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 スクールは随時開校中!!

予約・資料請求など
詳しくはコチラから！



「姿勢が良くなった」「身体を動かすのが楽しい！」と生徒さんから喜びの声続出。

【バレエ】
20代～70代が活躍のストレッチバレエ教室
ワンコインお試しレッスン開催

「大人だって成長したい!」そんな貴女にお勧めのストレッチバレエ。床に寝たままバレエの動きを繰り返すことでバレリーナの身体の基本を作る。基礎動作が中心なので、経験者はもちろん初めての人も安心だ。体幹を意識した動きで姿勢がよくなり、美しい筋肉が身につく。クラシックにのせて身体を動かし、心と体型の変化を感じよう！

BalletSpace K (バレエスペースK)
●南千里スタジオ 吹田市津雲台1丁目2番1号
千里市民センター8F
●五月が丘東スタジオ 吹田市五月が丘東2
balletspace@yahoo.co.jp

☎06-7777-0936

https://balletspacek.wixsite.com/ballet

「五月が丘東スタジオ」11月から
オープン記念につき**入会金無料!**

バレエでストレッチ 火曜・19時～20時
キッズバレエ(年少～小1)日曜・11時～12時
※5週目は休み 詳しくはお問合せを!

10月開校!
スクール生募集!

ミズノ
テニススクール
in 服部緑地

服部緑地の
屋外2面コートで
テニスをしましょう!

リニューアルオープン

気楽に通えるジュニアから
大人までのテニススクールです。
ビギナーからハイレベルまで
段階別に分かれ、きめ細やかな指導内容。
運動量も豊富ですよ!



服部緑地で
皆様の楽しい
テニスライフを
サポートします!!

Staff Introduce

田口 裕一 ヘッドコーチ

- 森田 和也 コーチ(元ATPポイント保持者・日本ランキング17位)
- 太田 謙子 コーチ(全日本ベテランテニスチャンピオン)
- 福井 康朗 コーチ(日本スポーツ協会公認テニス教師)
- 小山コーチ ●藤木コーチ ●錦織コーチ ●雲財コーチ

料金表

- 【一般(初心～中上級)】
月4回 7,500円(税別)～
- 【ゆうゆう60(60歳以上)】
月4回 6,700円(税別)
- 【ジュニア(4歳～小学6年生)】
月4回 4,400円(税別)

※その他にもトーナメントレディース
やグループレッスン、プライベート
レッスンもあり。
※レッスンでご来場時、駐車場料金
3時間まで無料。

キャンペーン実施中

- 体験随時受付1回500円!!
- 10・11月入会の方は2ヵ月分の
受講料で3ヵ月受講可能!!
- 10月入会者のみ
プライベートレッスンチケットor
補助チケットプレゼント!!

お問合せは 服部緑地管理事務所 TEL.06-6862-4945 まで

Culture & School
Let's enjoy your life
人生が楽しくなる
シユ三活
様々なカルチャー体験ができる北摂エリア。
この秋、新しいことにチャレンジしてみませんか?

【着付け】
“短期間で学ぶ人気の着付教室” 秋は着物姿でお出かけを



(上)南船場にあるおしゃれなお店。お気軽にお越し下さい!
(左)実践的なお出かけ授業もあり、楽しみながら授業。お一人での参加もお待ちしております。

銀座いち利 着付教室 心斎橋本校
〔ギンザ イチリ〕

大阪市中央区南船場4-4-17
心斎橋エンシビル1・2F
大阪外口御堂筋線心斎橋駅
3番出口を御堂筋側に出すぐ
営/11時～19時 火曜定休
☎06-6121-5100
http://www.ichiri.ne.jp



和を楽しめるイベントや講座が好評の「銀座いち利 着付教室」心斎橋本校が10月生を募集中。受講料は1レッスン500円(全10回5,000円、新品肌着・足袋付)と始めやすく、短期間で初心者も一人で着物が着られるように。少人数制の実践的な指導がわかりやすく着物や帯は無料レンタルでき、振り替え受講もOK。美しい所作が身に付くと好評の“お出かけ授業”やシーン別の着こなし・TPOが学べる知識講座もある。まずは無料体験レッスン(希望日時を要予約)に参加を。

無料体験レッスン受付中

10/10(水)～13(土)・17(水)～19(金)

- ①11時～②15時～
- ③19時～
- ※約2時間
- ※電話・Webから
希望日時を要予約

- 10月生初級コースは
10月最終週より
スタート



×特典×
「シティライフを見た」と
体験レッスン参加後の入会で、
入会金通常3,000円が**無料!**
さらに、入校者全員に
肌着・足袋を進呈!
(10月末まで)

×お知らせ×
帯結びに自信のない方、必見!
「6日完結の前結び講座」も
開催中!
※詳しくはHPへ、
またはお問い合わせを



発声の基礎から豊かな表現力まで幅広く教えてくれる

USボーカル教室 江坂駅前校

(ユースボーカルキョウシツ) 三井住友
吹田市豊津町1-25
森田ビル3F
受/10時～20時
☎0120-1692-88
〔USボーカル 江坂〕で検索



【ボーカル教室】
すぐに上達が実感できると評判
まずは、30分の無料体験レッスンへ

経験豊富な先生たちによる親切丁寧なボーカルレッスンで、どんどん歌に自信が持てるようになるというUSボーカル教室。音痴を治してカラオケで上手に歌いたいという方や、本気でプロを目指したい方など幅広い層の生徒さんが通う。気になった方は、30分の無料体験から始めてみては。

× 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
(10月31日まで)
お気軽にお問い合わせを

笑顔がほれる馬との時間
今日も乗馬日和、試乗会にぜひ
いつも元気!優しいスタッフ竹本さんに聞く、「乗馬のココが楽しい!」

出会い 馬の癒し ナイト乗馬

特典 「シティライフを見た」と
ご予約の方「乗馬試乗会」
無料ご招待 先着15名様
(新規の方、1回限りのご利用)※別途
乗馬レンタル料、保険代合計1,820円
(税込)必要
●所要時間60分(試乗20分+乗馬見学
+同クラスシステム説明) ●体重80kgま
での方 ●小学2年生(身長125cm以上)
～70歳対象 ●未成年は保護者同伴
入会された方に、特典あり。
ご家族で入会されるとさらにお得!

乗馬の個性は様々。相性の
いい馬が見つかる。乗馬
の楽しさが広がります。ま
た、お子さんが乗馬を始め
ていく様子などに、馬の癒
しの力を感じます。

仕事帰りのリフレッシュに
乗馬、カッコイイ!都会に
ある便利な立地ならではの
楽しみ方です。ナイト乗
馬は水曜・金曜に実施。
ロッカー、シャワーも完備
しています。

試乗会はふれあいから乗り方まで丁寧に指導します。手ぶらでの参加もOK!

豊中市服部緑地1-5
営/平日9時～20時、土日祝9時～18時
電話受付/平日8時半～18時、水曜13時～18時
火曜(全日)、水曜午前休 要予約
有料駐車場あり ※動物取扱業登録済

服部緑地乗馬センター ☎06-6863-0616 担当:竹本
https://www.hattori-jobafoundation.com