

# 人生が楽しくなる シュニ活

Let's enjoy your life

「はじめてクラス」のレッスンを体験してきました



まずはしっかりと準備運動。体をほぐしてからレッスンをスタート。



ラケットの向き、ボールを面に正しく当てることの重要性など、基礎をしっかりと教えてくれる。



ラケットのフレームや面を使って、正しくボールを扱えるように練習。「おへそあたりに、同じテンポで」とコーチからアドバイス。



技術向上に役立つ「球出し」の練習。ボールを打つ力加減を感覚的に掴んでいくために、コートの中・外に置かれた3色のコーンをめがけて打っていく。「慣れてくると、打つ位置をランダムに指示することも」と廣瀬コーチ。



最後にはネットを挟んで、ラリーを。フォアハンドも、バックハンドも上手く返す彩加さんに「ナイス!」と声をかける廣瀬コーチ。



サーブのレッスンも。「上手く打てた時は爽快です」と彩加さん。

## テニスガーデン高槻

高槻市奈佐原2-5-1  
 営/平日: 9時~22時  
 土曜: 8時~22時  
 日曜: 8時~17時  
 火曜定休  
 P50台有り(無料)  
 ☎072-696-4145  
<http://www.tg-takatsuki.com/>



テニスガーデン高槻では、フロントスタッフを募集中! 興味のある方はホームページをチェックしてみてください。

私が行って来ました!



彩加さん(20代)は、2歳の女の子のママ。「テニスは初心者ですが、廣瀬コーチの教え方がとても上手で、楽しく体験できました。」

## コーチはプレーヤーとしても活躍

学生時代には全国でベスト16の実績を持つ。「テニスのおもしろさは、やはり試合で勝つことです。まずは体を動かす楽しさを実感していただきながら、少しずつレベルアップしていきましょう。希望する方には試合で勝つためのレッスンもたくさん取り入れていきます」と力強いお言葉!



テニスガーデン高槻 廣瀬 大輝コーチ

## スポーツの秋、テニスガーデン高槻であなたもテニスを始めてみよう

テニス人気が高まる中、「スポーツを始めるならテニスがいいな」と思っている方も多いのでは? 初心者でも安心して始められる「はじめてクラス」が好評のテニスガーデン高槻で、シティライフ読者モデルの彩加さんが実際に体験してきました。

緑に囲まれた開放的な空間に、屋外、屋内と多数のコートを有するテニスガーデン高槻。初心者でも安心して始められる「はじめてクラス」は、たっぷり90分のレッスンが人気。「当スクールの特徴的なレッスンである、球出しは、3色のコーンを近・中・遠の位置に置いて、そこにボールを的確に打ち込みます。これはプロもやっている練習法で、ボールとの距離感、力加減などを体得していきます」と廣瀬コーチ。体験した彩加さんも、あつという間にコーチとラリーができるまでに。この楽しさ、ぜひ入会キャンペーンで実感して!

試合で勝つことを意識したレッスンで初心者からでも楽しくレベルアップ

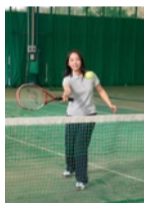
## はじめてクラス 秋の入会キャンペーン実施中!

先着20名限定 90分 8,100円/1ヶ月 ※土・日・ナイターは85分  
 45分や60分の初心者クラスが多い中、テニスガーデン高槻の「はじめてクラス」は充実の90分間!(土・日・ナイターは85分)しっかり休憩を取って、楽しみながらレベルアップ! 全員初心者なので、安心してスタートできる! ※特典は3ヵ月間の継続が条件  
 さらに今なら特典として、2ヵ月間半額!

## 初心者でも充実のレッスン内容

テニスガーデン高槻では「はじめてクラス」の段階からダブルスのゲームが出来るようになるために、下記の4つの項目を毎回行っている。

- ① ストローク/球出し練習の後、コーチとラリー練習
- ② ポレー練習
- ③ サーブ練習
- ④ ゲーム練習



ポレー練習

## <特典>

【昼間クラス】へご入会の方は  
 入会金2,160円+初年度年会費5,400円が無料!  
 さらに、初月会費9,180円が半額! ※土日9,730円  
 レッスンチケット4回券プレゼント

【ナイタークラス】へご入会の方は  
 入会金2,160円+初年度年会費5,400円が無料!  
 さらに、月会費9,730円  
 初月・2ヵ月目・3ヵ月目が半額!  
 ※特典はいずれも6ヵ月間の継続が条件

## 【CityLife協賛】第6回 Garden CUP 2018

スポーツを通じて地域の皆さんに交流していただけるテニス大会です。健康促進のため、また技術力向上の励みのために、開催いたします。

詳しくはホームページをご覧ください  
<http://cltennis.citylife-new.com/>



11/23 金祝

## 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

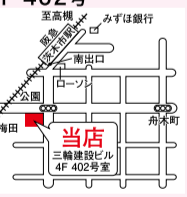


チュニックorトレーナー  
**まずは体験!** 日時: 11/1(木)~7(水)  
**手ぶらでOK!** 費用: 1,000円(税別) (材料費込)  
 ※入会金・月謝は各6,000円税別

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(体験の詳細はこちら)  
 ニットソーイング 検索  
<https://www.knit-sewing.com/special/qrevent/>

最新の情報をお届け! LINE@はじめてました!  
 ID @ia06453n  
 LINE@友だち追加はこちら!

佐藤貴美枝 新会員募集中!  
**ニットソーイングクラブ**  
 全国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。



## 地域サークル

サークル・クラブ・ボランティアなど、北摂で仲間と共に活動しているみなさんをご紹介します。

## ワイン講座 (茨木市)

スタート/2001年 活動/第2木曜19時~21時 料金/1回3,000円 間/072-632-0210(清水)

日本ホテル・レストラン技能協会認定テーブルマナー講師の清水さんから、ワインの産地やテーブルマナーなどのワインに関する講義を聞いたあと、毎回3~4種類のワインと手作りの料理を楽しむ試飲会を開催している。150回以上も回を重ねる同講座には、「勉強しながらワインを味わえる」「買うときやレストランに行った際に参考になる話が聞ける」と、毎回職業や年齢も様々なメンバーが集う。「色々な方の価値観や考え方を聞けるのが刺激的で、この日のために1ヵ月働いているようなもの」といった声も多い。ワインに興味があって知識をつけたいという方、参加してみよう。



10月は、ワインの醸造方法について学んだ後、種類豊富なお料理と4種類のワインを味わいながら、和気あいあいと試飲会を楽しんだ。



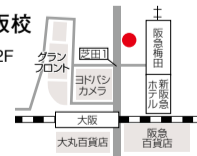
## 【資格取得】

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美容健康法。手の3~4倍の圧なので即効性があり、サイズダウンや体温上昇、体のゆがみ改善などがその場で実感できるそう。施術者は足を使うので、手と違い体力的な負担が少なく、力のない人でも楽に行うことができる。さらに、施術者自身もスリムになるとあって資格取得者が増加中! 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。

## 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



## フーレセラピー無料トライアル

【日程】11/9(金)・10(土)・12/7(金)・8(土)  
 【時間】10時~、13時~、16時~、19時~  
 ※予約定員制、詳細はお問合せ  
 ※スクールは随時開校中。

## 編集後記

ラーメンEXPOは全国各地の人気ラーメン店が万博公園に集結するイベントです。今年は食べ比べやすいよう、お店で提供される通常の1杯より若干少ないお手頃サイズになり、お得な2杯セットもつくりました。また豊中市の晴やさんの協力のもと「さばEXPO」も初開催!ぜひお楽しみください!P.26に掲載。(コサウ)

茨木市でおもいグルメフェアが開催されます。第5回目の今回はスイーツだけではなくパスタやピザなどの食事メニューも充実。P.30-31では、その一部商品を紹介しているのでチェックしてください。スタンプラリーやフォトコンテスト、クッキングなどのイベントも是非、参加してください。(ちゃん)

秋と言えばやはり「食欲の秋」! 先述の「茨木おもいグルメフェア」や、「パンマルシェin松坂屋高槻店」(P.32、33参照)も楽しみです。そして、いよいよ11/2~4、9~11の6日間は万博記念公園にて「ロハスフェスタ万博」(P.12~15参照)が開催です。紅葉を楽しみながら美味しいものをたくさん食べて、心も体も満たされよう!(きの)

健康診断の結果、生活習慣病が複数あることが判明。さすがにこれはいかん!!ということでもうすぐ食事制限&適度な運動を始めることにしました(遅いわ!)。リバンドはしたくないので、じっくり着実に進めようと思っています。経過はまたこちらでご報告できればと思います。(いくつあるかは当ててください。まっつー)