

人生が楽しくなる シュエ三活

Let's enjoy your life



阪神間・神戸で会員数20,000人を越えるオクトワン。沖繩2号店の宜野湾スタジオも開校し、老若男女問わずファンが拡大中。



趣味だけでなく「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、世界で最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日常に導いてくれるはず!

インストラクターの資格を取得しこの秋デビューのお二人

2年前にオクトワンでヨガデビュー。元々体を動かす事が好きで始めました。先生方は皆レベルの高い方ばかりで飽きずに通う事ができました。ステップアップレッスンを受けたきっかけは、先生方の師匠にあたる北野先生に会ってみたいという憧れから。実際お会いして、先生のスキルの高さやお人柄に感動し、あれよあれよとヨガにハマり、気付けばインストラクターの資格を取得するまでに至りました。

(Mさん)

大手スクールのヨガインストラクター養成コースは高額で躊躇していた所、オクトワンの都度払いのステップアップレッスンを知り通う事に。そこで北野先生と出会い、ヨガの基本はもちろん他のヨガスクールでは意識しなかった体の仕組み、筋肉の動きや流れなどヨガの奥深さを知る事ができました。北野先生はできない私でもあきらめず何度も丁寧に指導してくれて、無事に試験に合格出来ました。オクトワンに出会えて本当に良かったです。

(Yさん)

「運動不足を何とかしたい!」「引き締まった体を手に入れたらいい!」「せっかくならインストラクターの資格取得まで!」など、ヨガを始めるきっかけや目標は人それぞれ。オクトワンのホットヨガは先生の目が行き届くよう1クラス20名まで。レベルに合わせて丁寧に指導してくれるので初心者でも安心。また1回毎の料金制なので、



1回ごとの料金制で自分のペースで通えるレッスン。予約はネットで24時間可能。マットもレンタルがあるので着替えのみの準備でOK!

「ホットヨガスクール」冷え解消や運動不足、資格取得を目指す人まで目的に応じて自分のペースで通えるホットヨガ

自分のペースで通えるのも大きな魅力。「忙しくて今日は1回も行けなかった。」なんて時でも費用は0円!「定額制だから、行かないやもったいない!」というストレスもなく、

自分のペースで無駄なく、賢く通える。永久的会員制なので、しばらく休んでもいつでも再開OK!この秋はオクトワンで気軽にヨガデビューしてみよう。

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

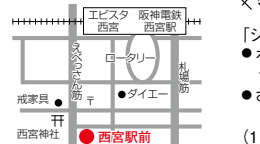
〈神戸本山スタジオ〉
神戸市東灘区田中町1-8-14
クラブ本山 1F
☎078-862-3567



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

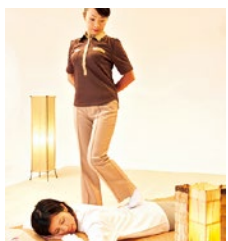


〈西宮駅前スタジオ〉
西宮市馬場町6-20 東急ビル・アルス
西宮エスタシア202-3号室
☎0798-78-8085



〈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
入金会3,150円→2,100円
(11月末まで・要予約・新規の方のみ)



「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

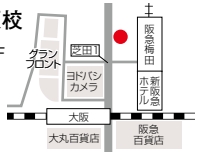


【資格取得】

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。



「エンジョイ!イングリッシュ」がモットーなので間違えてもOK! 少人数制で話す機会も多く、臆することなくどんどん発言してレベルアップできる。



ネイティブ講師がなまりのない英語を丁寧に教えてくれる。「うまくいって一人ひとりに話をふってあげる」と好評。

【英会話スクール】

新学期で始めやすい今がチャンス
楽しみながら「生きた英語」を学ぼう

アットホームな雰囲気の中で楽しく学べる同校。アメリカ人講師による90分レッスンでは会話の実践により、自然な英語をぐんぐん身につけられる。超初心者クラスから上級者クラスまで設定が多く、同レベルの仲間と無理なく学べるのもポイント。海外旅行に備えたい人や留学帰りで英語力を維持したい人、仕事で必要になった人にもオススメだ。10月から新しく開講したクラスも多く、今が始めやすいタイミング。まずは気軽に無料体験へGO!

寄せられた声からわかる同校の魅力

- 90分の少人数レッスンなので、たっぷり学べる
- アメリカ人専任講師で、聴く力、話す力がしっかり身につく
- 質問した事に納得できるまで説明してくれる
- 英語圏の文化や考え方に触れられる
- 色んな年代の人と話せて新鮮 ●駅から近くて便利
- 振替が気軽にできる ●リーズナブルで続けやすい

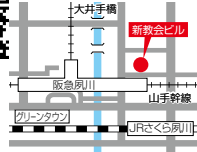
〈特典〉

「シティライフを見た」で、11月中に入会の場合、11月~3月(5ヵ月分)の授業料を2,000円OFF (90分一般コース)

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



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

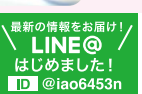


チュニックorトレーナー
まずは体験!
手ぶらでOK!

日時: 11/1(木)~7(水)
費用: 1,000円税別(材料費込)

※入会金・月謝は各6,000円税別

佐藤貴美枝
ニットソーイングクラブ
最新の情報をお届け!
LINE@
はじめました!
ID @iao6453n



LINE@友だち追加はこちら!

ご予約は

お電話かインターネットで

ニットソーイング検索

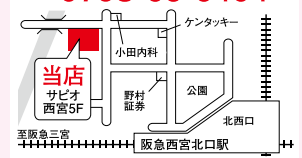
https://www.knit-sewing.com/special/qrevent/

体験の情報はこちら!

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



こんな方にオススメ
肺活量が少ない・ダミ声・声が細い・
階段の登りがつらい・加齢により声が出づらい・
呼吸が浅く話しにくい、滑舌が悪いetc
内臓が鍛えられ、
ノドのエン虫やイガイガもスッキリ!

プロボーカリストが指導いたします
初めてでも短期間で、見違えるほど伸びのある声を出せるようになります。ゴスペルの高音域も地声で歌えると好評です。曜日やジャンル、年齢は不問なので、お気軽に体験レッスンへお越しください!

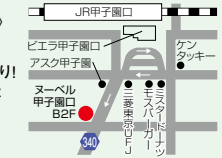
耳鼻咽喉科医が推薦する 唯一の腹筋ボイストレーニング 体重をバネに 声を鳴らそう

体の反動を使った「腹筋発声法」が特徴です。講師の央(なか)がヨガインストラクターだった経験を活かして、体と声の関係をわかりやすくお伝えするとともに、ピアノ奏者でもありますので音楽面でもご安心いただけます。

生徒さんの声

父の晩年、声がかすれ話すのがつらそうだったので、声の大事さに気づき始めました。央先生のトレーニングは汗びっしょりになり、必死で声を振り絞って帰ると体脂肪が4ポイントも落ちます。ダンスレッスンでも2ポイントなのでビックリ! (尼崎市 M.Yさん)

ボイストレーニング NAKA (ナカ)
西宮市甲子園口3-4-20 ヌーベル甲子園口B2-1
JR甲子園口徒歩1分 阪急西宮北口駅にも教室あり!
[電話受付] 10時半~20時 金・日曜定休
TEL.0798-67-5700
http://music.geocities.jp/prtrp475/



個人レッスンorグループレッスン
(60分).....3,000円~
特典「シティライフを見た」で、
体験レッスン(90分)3,000円→無料
(11月末まで・新規の方のみ・要予約)