

# 人生が楽しくなる シュエニ活

Let's enjoy your life



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」「いつかはインストラクターの資格取得を目指したい」。そんな人におすすめなのは、オクトワンのホットヨガ！1回毎の料金制なので、自分のペースで通えるのが大きな魅力。「忙しくて今月は1回も行けなかった。」なんて時でも費用は0円！クリスマスや年末の大掃除、子ども達も冬休みに突入など、何かと忙しいこの時期。そんな忙しい時でも「定額制なんだから、せっかくの月会費がも

つたいない」とストレッチになってしまいうケースも。せっかくながら通っているのに、余計なストレッチを抱えている人は本末転倒。自分のペースで無駄なく賢く通えるオクトワンでストレッチフリーにレッスンを。永久会員制なので、しばらく休んでもいつでも再開OK！冷えは万病のもと。この冬はホットヨガで冷え知らずのボディへチェンジ！



「ホットヨガ」忙しい年末でも都度払いだから大丈夫 自分のペースで通えるホットヨガ

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/

〈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

〈神戸本山スタジオ〉  
神戸市東灘区田中町1-8-14 クレフ本山 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 東急エール・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  
(12月末まで要予約・新規の方のみ)

興味だけでなく「頑張る何かがある」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ある日常に導いてくれるはず！



自分好みのオリジナル作品でクリスマスを彩って。



押し花を気軽に楽しむブレッサーコースや、本格的に学ぶインストラクターコースも開講。1日体験教室も随時受付中。

## 【押し花アート教室】 毎月テーマが変わる1dayレッスンで花を使った可愛いインテリアを作ろう

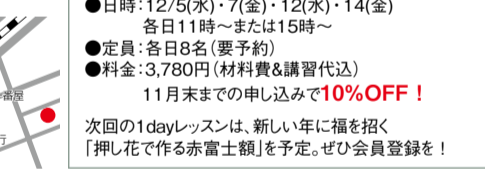
押し花額やプリザーブドフラワーの専門店が「お花大好き！手作り大好き！」な人を対象に、花に関する手作り作品を楽しむ「花はなクラブ」をスタート。毎月開催される1dayレッスンでは、押し花やアートフラワー、レジンなど、様々な花材を使ったインテリアを作る。部屋いっぱい飾ると花の持つパワーに心癒されるはず！電話かメールで会員登録すれば毎月案内がもらえる。この機にぜひ！

12月の「花はなクラブ」1dayレッスン  
ドライフラワーで作るクリスマスハーバリウム & アロマワックスサシェ

- 日時：12/5(水)・7(金)・12(水)・14(金) 各日11時~または15時~
- 定員：各日8名(要予約)
- 料金：3,780円(材料費&講習代込) 11月末までの申し込みで10%OFF!

次回の1dayレッスンは、新しい年に福を招く「押し花で作る赤富士額」を予定。ぜひ会員登録を！

神戸六甲 優花  
神戸市灘区深田町2-1-21  
営/11時~17時  
不定休 近隣コインPあり  
☎078-858-6048  
gift@kobe-yuka.com  
[神戸六甲「優花」]で検索



レッスンは間違ってもOKなので、初心者でも緊張せず発言できる。クラスからは笑い声が絶えず、少人数制で話す機会も多いので「使える英語」がぐんぐん上達するそう。



フレンドリーなネイティブアメリカン講師が丁寧に教えてくれる。「うまくリードして一人ひとりに話をふってあげる」と好評。

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  
教会が母体だからそのクリスマスイベントも充実。詳しくはHPをチェック。  
[夙川クリスチャンセンター]で検索

## 【英会話スクール】 初心者こそおすすめのスクール 楽しみながら学んで理想の自分に

「エンジョイ！イングリッシュ」をモットーに、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。超初心者から上級者まで、クラスは100近くもあるので、自分と同じレベルの仲間と無理なく学べるのがポイント。忙しくても振替は電話一本でOK。まずは無料体験レッスンへ気軽に参加を。スマートに英語を使いこなす理想の自分を実現しよう！

生徒さんインタビュー  
何度か海外旅行に行って、英語で話すのが怖くなくなりました。外国人とがんばってコミュニケーションをとる様子を子どもが見て、よい影響を与えられたと思います。また、様々な年代の方が来ているので、週1回だけでも色んな話が聞けて世界が広がります！(Y.Nさん)

特典 この記事持参で、12/15(土)までに無料体験レッスンを受けた方は入会後レッスン1回分プレゼント



「ホントに足!」「足って気持ち良い」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】12/7(金)・8(土)・1/18(金)・19(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】 その場で脚がスッカリ 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!!



## Pick up カクレミノ家 神戸元町店

自分だけのパワーストーンブレスレットを作ってみよう  
人の運気は気持ちの持ち様で上がったり、下がったり。その為、人が持つオーラも常に化するそう。「運気を上げたり、願望実現にはまず自分が今どういう状態かを知る事が大切です。」と話す店長の新垣さん。同店ではゲストの叶えたい願いや、望みを丁寧にヒヤリングし、オーラリーディングでゲストにぴったりのパワーストーンブレスレットを制作してくれる。今なら制作費が半額のお得な期間！一度作ってみては？

ゲストの心と体の状態を丁寧にカウンセリング。出来上がったブレスレットは一年間、浄化や紐替え無料！



特典 「シティライフを見た」と予約の方は、オーラリーディング付オーダーブレスレット制作費 通常4,000円→2,000円 ※ストーン代は別途必要(12月末まで)

神戸市中央区元町通3-8-8  
新創益ビル2階  
営/11時~19時 月曜定休  
※祝日の場合は営業 ※予約優先  
☎078-392-0010  
[カクレミノ家 元町]で検索

From CityLife CityLifeのホームページにも 地元情報が満載!!  
www.citylife-new.com シティライフ 検索

- CityLifeの紙面情報をより詳しく、ご覧いただけます
- お店の情報を動画でチェック!
- スマートフォンからもご覧いただけます
- 地元のお店や読者のブログも掲載
- カテゴリーや地域分けて検索も簡単
- ブログの人気ランキングも表示
- 新着ブログも写真付きでわかりやすい

