

専属のトレーナーがマンツーマンで理想の体へとボディメイクングしてくれる同施設。ただ痩せるだけではなく「健康で綺麗になる」がモットーで、北摂では珍しい酵素温浴を併用



今年こそ、体内年齢-10歳を目指す  
酵素温浴&パーソナルジム

ここがポイント

新設の2Fフロアは女性が過ごしやすい空間。女性スタッフ在中で相談しやすいのも嬉しい。さらに希望者にはLINEでやり取りする食事指導(追加料金なし)もある。



全力でサポートします!  
オーナー 和所さん

することでトレーニング効果、美容効果をさらに高めている。気さくなスタッフがその人に合わせて運動を設定してくれるので無理なく続けることができ、「気づけば体脂肪が

かなり減っていた」「体質が変わった」と成果を実感しているそう。2階新設で新規集客ができた今が狙い目!新しい気持ちで理想の自分への1歩を踏み出そう。

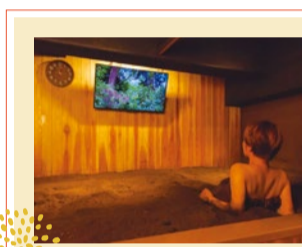
パーソナルトレーニング 酵素温浴 マイカ

高槻市芥川町1-14-6  
営/9時~23時  
月曜定休  
入会金なし  
シャワー・メイクルーム完備  
完全予約制・見学(予約制)OK

072-655-6122

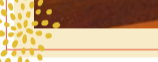


「下半身、特にお尻を鍛えたい!」「お腹を引き締めたい」など希望を聞きながらプログラムを設定。別の筋肉に力が入っていないか細かく見ながら指導するので自己流の筋トレとは大違い!



100%米ぬか使用の酵素風呂

電気やガスは使用せず、酵素のチカラだけで60℃以上に発酵した天然の酵素温浴。血行が良くなり、足のむくみ・疲れ・首肩こりが改善。肌表面から生きた酵素を取り入れて代謝と免疫力を向上、美しく健康な体づくりをサポートする。



講師全員が現役プロミュージシャンで独自の指導センスが人気の音楽教室。「楽しくてどんどん上達する!」と子どもからシニアまで幅広い年代が通い、ほ



今年こそ、憧れの楽器を奏でたい  
個人レッスンでどんどん上達



人気のサックスのレッスンが増設。各コースの曜日や空き状況は問い合わせを。

毎年秋に開催している発表会。子どもから大人までみんなで楽しんで、ライブ感覚で一体感が生まれる。

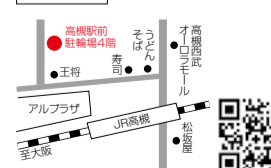
「生徒さんにインタビュー」  
通い始めたきっかけは?  
昔から憧れのドラムを習い始めて今が一番若々しいと感じます!  
後藤さん (50代)  
高槻ジャズストで影響を受けてカホンを始めました。その後ドラムに転向して、むっちゃ楽しい!先生は優しいし、自分のペースで出来るのもいいですね!

ここがポイント  
決まった教材を使うレッスンではなく、生徒さん希望のジャンルやレベルに見合った楽曲を各講師が選び、無料で提供している。「あのCMの!」という要望もOK。

高槻シード音楽教室

(タカツキシードオンガクキョウシツ)  
高槻市芥川町1-7-7 高槻駅前駐輪場4F  
レッスン/10時~22時 月曜・火曜定休  
072-668-6086

シード 高槻 で検索 JR高槻駅徒歩2分



シティライフ福袋特典 入会の方にレッスン必需品プレゼント  
例) サックスのリード、ドラムのスティック、ギター弦など  
※先着10名、なくなり次第終了

Menu	特典
【コース】ピアノ、サックス、ギター、ドラム、ベース、ボカール、ウクレレ、カホン 【月謝】1回30分/月3回 ●個人レッスン.....8,800円 ●親子レッスン.....2人で11,800円 コースやレベルによる月謝変動や設備維持費・教材費はなし。(希望により、市販の教材や楽譜の使用も可)	●好きなレッスン <b>体験無料!</b> ●入会金5,400円が <b>無料!</b> ●親子レッスン入会金 8,640円→ <b>5,000円引き</b> (新規入会の方、1月末まで)

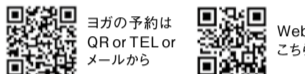


ここがポイント

子ども連れのママ会や、カジュアルなパーティに最適なキッチン完備のレンタルスペースが大人気。ダイニングテーブルやTVを楽しめるラグスペースも設けられ、おうち気分できつろげる。料金は1,000~2,000円/時間。

studio in the lily

高槻市雷田町1-12-3 みなとビル3階  
営/6時~22時



072-668-4952  
studio.in.the.lily@gmail.com

今年こそ、日常を離れて心身をリフレッシュしたい  
非日常空間で人気のエアリアルヨガを体験  
忙しいけど、日常を忘れて上手くりフレッシュできる空間がほしい...。そう願うママたちや働く女性から熱い視線を集めているのが、女性のための複合型トレーニング・リラクゼーションスタジオ。高槻・茨木ではまだ珍しい、話題のエアリアルヨガ

も導入したヨガクラスを。設定。さらに、ヨガ蒸し器が好評の温活専用サロン、症状別アロマトリートメント専門店が入り、サービスを提供する。オシャレなレンタルスペース、パーソナルトレーニングも評判。詳しくはWebをチェック!



週前半は症状別アロマ、後半は温活アロマと各専門サロンが入店。



Menu
フロアヨガ/肩甲骨ヨガ/ビューティヨガ/股関節ヨガ/KAQILA/リラックスヨガ/キッズヨガ/キッズダンスなど(各60分) ●1レッスン.....2,500円 (エアリアルヨガは3,500円) ●回数券4レッスン.....7,200円 ●フリーコース.....月額10,800円 (1日3レッスンまで) その他メニュー・料金はWeb参照

特典
「シティライフを見た!」で ●体験レッスン... <b>1,000円</b> (エアリアルヨガ含む全ヨガレッスン) ●さらに入会金5,000円が <b>無料</b> (2月末まで)



今年こそ、自分で心身を整える  
気軽に始めるチケット制ヨガ

ここがポイント

完全予約制・定員8名の少人数で、たっぷり75分間の落ち着いたレッスンが魅力的。入会金なし、マットや備品のレンタル無料。

Menu	特典
●ヨガ、ピラティス、ルーシーダットンなど20種以上のクラス(75分) .....1回券 2,800円 .....2回券 5,000円 .....4回券 7,600円 .....8回券 12,600円 ●マンツーマンレッスン...1回券 6,000円	新規のWEB予約で ●好きなクラスを2つ選んで <b>2回体験レッスン2,500円</b> ※初回に2,500円お支払いください。

芸能人やモデルがヨガを取り入れて健康と美容を保っているというのにはよく聞く話。「でも身体が硬いから難しいのでは?」と思ってるなら大間違い。同教室では柔軟性や関節の可動

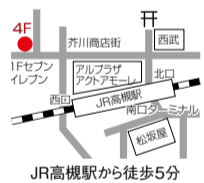
域に合わせて心地よい位置でポーズをとるなど、無理のない指導で健康な体を目指す。多彩なレッスンから好きなものを選びチケット制で楽しむことができる。

STUDIO ROOTS ONE

(スタジオルーツワン)  
高槻市芥川町2-13-33-4F  
営/9時~18時 不定休



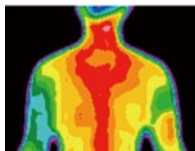
072-682-0522



シティライフ福袋特典  
WEB新規予約のアンケート欄に「シティライフを見た!」と記入で**炭酸入浴剤プレゼント**  
(先着30名限定) ※お一人につきひとつ



今年こそ、ずっと離れない温かさを  
足のマッサージで身体もポカポカに



身体の芯から温まる。



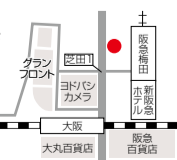
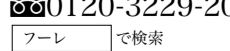
1~2センチサイズダウンする人も。

体温が上昇すると悩みのほとんどが解消されるそう。今年の冷え対策はフーレセラピーで万全!  
「足でのマッサージは痛いのかと思うていましたが、優しいタッチでなでたり、さす

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



フーレセラピー無料体験会  
【日程】1/18(金)・19(土)、2/14(木)・15(金)・16(土)、3/14(木)・15(金)・16(土)  
【時間】10時~13時、16時~19時(各2時間)  
※完全予約・定員制(先着順) ※スクールはいつでも入校可  
資料請求・予約・問い合わせはコチラから!