



(上)大人になってからの音楽って楽しい!全てのレッスン無料体験あり。
(下)「私にこんな声が出せたんだ」と驚かれるという。マンツーマンレッスンの様子。

ここがポイント

【生徒の声より】

中学のときに皆の前で一人ひとり歌う授業があって、歌がコンプレックスになっていました。今ではここが一番楽しい!先生の生演奏と生の歌声を間近で聞けるのも本当に贅沢。解放感と、苦手なことを克服していくのが楽しいですね。 声楽マンツーマンレッスン(Yさん 50代女性)

ここに通うまでは趣味といえばバイクだけでした。でもサクスを吹くと、バイクでカーブを曲がるときと同じような高揚感を味わえるんです。高揚感を感じることで普段の生活ではなかなかないですね。楽譜も読めなかった僕も、今では音楽を身近に感じることができました。 サックスマンツーマンレッスン(Nさん 50代男性)

身近にある音楽。でも「音楽は聴くだけ」という方も多いため。そんな初心者の方にもオススメなのが同教室。音大付属の教室という「ハードルが高そう」に感じるが、経験豊富な講師がそれぞれのレベルに合わせて、丁寧に分かりやすく指導してくれる。また、品質の高い楽器が揃い、音楽を楽しめる環境だ。ピアノ、バイオリン、サクソフーン、チェロなど幅広い楽器を1対1で習うことができる「マンツーマンレッスン」が人気で、

1人ひとりに合わせてレッスン内容を組み立ててくれるので、上達もしやすい。楽器のレンタル(月1300円)も可能と、生徒の負担が少ないのも人気の理由だ。初心者だけでなく「もう一度ピアノを習いたくかった」という経験者も大歓迎。「ここで音楽に出会うことで毎日に張り合いが出て楽しくなりました。もっと早く始めたらよかったです」との声も。今年もアナタも音楽のある暮らしを楽しんでみてはいかがだろうか。



Menu

- マンツーマンレッスン(3歳(年少)~大人まで)
声楽・サクソフーン・ピアノ・ヴァイオリン・フルート 他
月曜~土曜 10時~20時のなかで好きな時間
回数・分数を組み合わせ可 30分・45分・60分・90分 6,200円~

特典

- 「シティライフを見た」で
- ①無料体験レッスン(1月末まで)
 - ②大人が楽しむサロンコンサートにご招待(1/13または2/17)※1組2名まで、数に限りあり、要予約

大阪音楽大学付属音楽院 さくら夙川校

西宮市産所町14-5 日・水・祝日定休
JR「さくら夙川駅」から徒歩約5分、阪神「西宮駅」から徒歩約8分

☎0798-38-6630

Mail:ongakuin-sakurasyukugawa@daion.ac.jp
www.ongakuin.jp/sakurasyukugawa

音楽院さくら夙川 で検索



沖縄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!

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
たざビル3F
☎0798-78-8085



〈西宮駅前スタジオ〉

西宮市馬場町6-20 東急ドエル・アルス
西宮エスタシア202-3号室



負担を調整できるのでグループレッスン(6名までの少人数制)でも、体力差のある方も年齢も関係なく一緒にレッスンを受けることが可能。安定、安全、コントロールがしやすく、初心者でも取り組みやすい。

「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るのは、オクトワンのホットヨガ。オクトワンのホットヨガは、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!風邪が流行るこの時期は家族の看病で忙しかったり、雪が降って今日は外に出たくない!と思う日もあったり。そんな時でも「定額制なので、無理なくサイズダウンを目指そう!」

「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るのは、オクトワンのホットヨガ。オクトワンのホットヨガは、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!風邪が流行るこの時期は家族の看病で忙しかったり、雪が降って今日は外に出たくない!と思う日もあったり。そんな時でも「定額制なので、無理なくサイズダウンを目指そう!」

ピラティススタジオ PAS A PAS (パザパ)

西宮市馬場町2-23
ワークヒルズ401
阪神西宮駅徒歩3分
営/10時~21時
祝日定休
☎0798-39-7085

ピラティス パザパ で検索



Menu

- シルクサスペンション
- 4,000円/1回
- 11,900円/1ヵ月(2,975円/1回)
- 13,500円/1ヵ月使い放題
- 36,600円/3ヵ月使い放題
- [12,200円/1ヵ月使い放題]

特典

- 「シティライフを見た」と体験レッスン受講後正式入会の方は
- 入会金 通常8,000円を → 半額4,000円に!
 - (先着30名まで・1月末まで)

痛み改善に特化したシルクサスペンション

「今年こそ、繰り返し返す痛みにさよならしよう」

肩・腰・膝など慢性的な痛みを本気で改善したい人のためのピラティススタジオパザパ。「運動をしているのに何度もしっくり腰を繰り返す」「膝周りの筋力トレーニングをやっても改善しない」など間違った動作によって、痛みが改善されないどころか痛みが増したり、他の部位に痛みが起きることも。また、一時は良くなったまま痛みを繰り返す人も少なくないとか。膝や腰に痛みがあると外も億劫になり、ひきこもりがちに。シルクサスペンションは、すべて始めてみよう!

「今年こそ、繰り返し返す痛みにさよならしよう」

ピラティス パザパ で検索



素敵な1年にするために
はじめたい
こんなことと
2019年がはじまりました。
新しいことにチャレンジして
去年とは違う一年を始めませんか。

今年こそ、音楽を楽しみたい

感性を豊かにする大人のための音楽レッスン



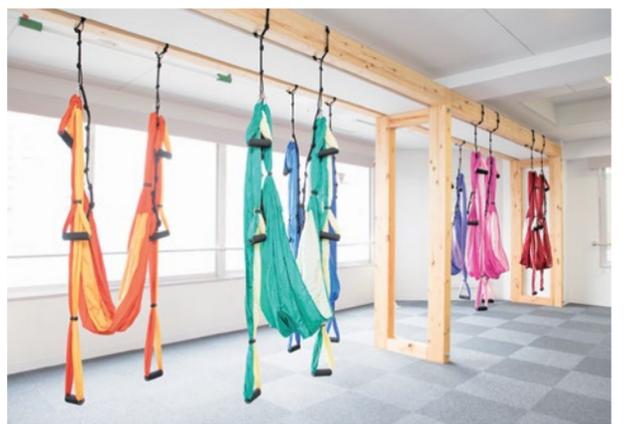
P.9まで続く

今年こそ、ホットヨガで基礎代謝をあげる

「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るのは、オクトワンのホットヨガ。オクトワンのホットヨガは、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!風邪が流行るこの時期は家族の看病で忙しかったり、雪が降って今日は外に出たくない!と思う日もあったり。そんな時でも「定額制なので、無理なくサイズダウンを目指そう!」

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(1月末まで・要予約・新規の方のみ)



「適度な不安定環境の中での安定する」という状況を利用して固有感覚受容器に刺激を与え、筋の収縮機能が高まることで、効率的な運動を促すシルクサスペンション。神経を刺激して眠っている筋肉を目覚めさせ、全身の運動機能改善を目指す。

シルクサスペンショングループレッスンの日程

- (各コマ6名までの少人数制)
- 〈月曜〉12時半~13時半 & 18時45分~19時45分
 - 〈火曜〉20時45分~21時45分
 - 〈水曜〉※12時半~13時半
 - 〈木曜〉10時~11時
 - 〈日曜〉10時~11時 & ※11時15分~12時15分
 - ※印は痛みのある方用のゆっくりクラス

