



素敵な1年にするために

はじめたいこんなこと



無理な食事制限や間違ったトレーニング法で痩せても、体を壊したり肌がボロボロになったら全て水の泡。色々試したが結果が出なかったという人もぜひ相談を。

ここがポイント

トレーニング前の整体で筋トレ効果が倍増!さらに、ヒザや肩、腰などへの負担も軽減し、猫背も改善するので理想のシルエットに!



今年こそ、着たい服をキレイに着こなしたい

加圧×整体で春までに集中ダイエット

国家資格を持つ整体師によるパーソナルトレーニング。「健康的に痩せる」をモットーに、加圧トレーニングや整体、食事指導でダイエットを成功に導いている。マンツーマンのプライベート空間な

今年こそ、着たい服をキレイに着こなしたい

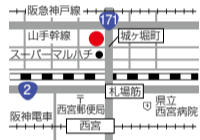


姿勢分析や体力検査を通して、一人ひとりの目標や要望に合った効果的なメニューを提案してくれる。

Menu	特典
短期集中 週1回コース ●2ヶ月集中コース(全8回)77,000円 ●3ヶ月集中コース(全12回)110,000円	「シティライフを見た」で ●先着3名限定 体験レッスン5,000円→ 2,980円 ●さらに、体験日に入会で 入会金 10,000円 → 0円 (2月末まで・新規の方のみ)

It's パーソナル

(はやし整体院併設)
西宮市分銅町1-1
営/8時半~20時
水曜定休 近隣コインPあり
☎0798-33-4477
https://hikishime.com/
西宮 イッツパーソナル で検索



シティライフ福袋特典

上記に加えて、コース料金5,000円OFF

- 2ヵ月集中コース
通常 77,000円 → **72,000円**
- 3ヵ月集中コース
通常 110,000円 → **105,000円**
(1月末まで・新規の方のみ)

大手清掃サービス企業での勤務経験があるオーナー!安達功さんが新たに立ち上げたADCハウスクリーニング。より気軽に清掃サービスを利用してほしいという思いのもと、幅広いサービスを提供。例えば、念入りに養生し室内環境を徹底的に保護したり、二箇所のみの清掃にも対応したり、「こんなことまでお願いできるのかな?」という要望に可能な限り応えてくれる。年末に大掃除ができなかった人はぜひお電話を!



普段の掃除では手が届きにくいエアコンもプロの手にお任せ。自分でも簡単に出来る掃除方法も教えてくれるのが嬉しい。

ここがポイント

どんな汚れでも、汚れ具合で金額は変わらない。室内をキレイにしている、換気扇やレンジの汚れから目を背けている人も多いのでは?この機会に気になるところをお願いしてみよう。

今年こそ、部屋の隅々までキレイにしたい

どんな汚れもしっかりキレイに

ADCハウスクリーニング

西宮市甲子園口3-4-12-301
営/9時~19時 不定休
☎090-7353-0949
Mail:haihudaisuki@gmail.com
作業中は電話に出られないことやメールの返信が遅くなる場合があります。
【対応エリア】
神戸・芦屋・西宮・尼崎・宝塚などの兵庫県内

Menu

オープニングキャンペーン実施中

- 浴室クリーニング 通常16,000円→12,000円
- トイレクリーニング 通常12,000円→8,000円
- 洗面所クリーニング 通常10,000円→7,000円
- ※その他、ガラスサッシ、ペランダ、床ワックスなど幅広いメニューを用意。詳しくは問合せを。

シティライフ福袋特典

「シティライフを見た」で

- レンジフードクリーニング
通常 16,000円 → **8,000円**
- エアコンクリーニング
通常 14,000円 → **7,000円**
(ロボット付きは+6,000円)
(1月末まで)

冬の味覚を毎朝市場で大量仕入れ!

職人の技が光る絶品をぜひ!

人気回転寿司店「北海素材」は、毎朝その日に水揚げされた、鮮度抜群の魚介類を提供しています。今イチオシは、「極上黒毛和牛ロース握り(炙り)」!肉寿司にもこだわった北海素材が厳選した国産黒毛和牛を贅沢に使用した逸品。炙りたてをご提供致します。もちろん、冬の味覚!寒ブリ、たら白子も毎朝入荷中。その他大粒カキフライ握りなど期間限定メニューが盛りだくさん!ぜひご堪能ください。ご来店お待ちしております。

極上黒毛和牛ロース握り(炙り)
豪快にこだわりの山形県産黒毛和牛を炙りたてでご堪能いただけます!
1,000円(税別) お一人様一皿限定。売り切れ御免。

北海素材 御影クラッセ店
神戸市東灘区御影中町3-2-1 御影クラッセ3F
営/11時~22時(L.O 21時)
12/31・1/1は営業時間の変更有 無休
キッズスペース・P完備
☎078-855-8503 http://www.hokkai-sozai.com

お会計時に本券持参で
次回使える **500円分金券プレゼント!**
(1月末まで・3,000円以上のご飲食の方・他券併用不可)

不妊カウンセラー資格を持つ薬剤師が、漢方本来の効果を発揮できる煎じ薬を一人ひとりに合わせて調合してくれる漢方薬局。国際中医師・薬剤師である秋山代表は、丁寧なカウンセリングを心がけ、病院

の治療周期に応じた漢方薬を調合してくれるため、安心して病院治療と併用できる。上海と廣州、2校の中医薬大学で学んだ本場の漢方相談を受けられるのは関西ではここだけ!一度相談してみよう。



ここがポイント

彩り漢方薬局
国際中医師・薬剤師:秋山先生
1/29(火)生活向上セミナーで講演決定!
「漢方医学で考える!女性の薄毛改善法」
(関連記事P11をチェック!)

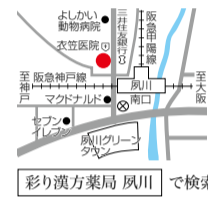


今年こそ、妊活をはじめよう

あなただけの妊活をサポートする漢方薬局

彩り漢方薬局

西宮市相生町6-41
営/平日10時~19時、
日曜10時~16時
火曜・祝日定休
☎0798-73-7251
(まずは電話にて予約を)



特典

「シティライフを見た」で不妊カウンセリングを予約の方は特製なつめ「彩りなつめ」プレゼント(先着10名・1月末まで)

ベテランスタッフが迅速丁寧な対応が評判で、お客様同士の紹介多数!お得な積み放題メニューや、分別から回収まで丸投げできるプランも



今年こそ、不用品処分

分別不要・丸投げでOK
安心・丁寧な不用品回収

こんな方におすすめ

- ① いろいろ断捨離したい
- ② 誰も住んでいない家がある
- ③ 長年放置している倉庫がある
- ④ 廃業した店を整理したい
- ⑤ 引越しの機会に不用品処分する
- ⑥ 家の売却や解体予定がある
- ⑦ 家のかたづけ、遺品整理をする

元リサイクル店だから買取も充実!
(買取例) 切手、テレカ、金券、装飾品、骨董品、着物、製造5年以内の家電製品、電動工具、など
買取専門ダイヤル ☎0120-998-467

中岩商事 (ナカイワシヨウジ)
受/8時~20時 年中無休
一般廃棄物業者と提携
大阪エリア
☎06-6854-0520
兵庫エリア
☎072-744-2145
http://www.amanesangyou.com



Menu

- 軽トラック積み放題(1量分) 10,000円
- 2トントラック積み放題(3量分) 30,000円
(全て税別、規定量を超えた場合追加料金有り、立地条件で変動有り)

シティライフ福袋特典

「シティライフを見た」と積み放題メニューをご利用の方
エアコン取り外し工事処分費 **何台でも無料!**
(1月末まで、特殊設置を除く)

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

プロボーカリストとしてステージに立ち、長年の実践を通して培った実力と経験を活かして、わかりやすく指導いたします。類の無い「内臓のトレーニング」なので、簡単に高音域を地声で出せ、肺活量が増えて声に響きが出るようになります。ノドのイガイガ・エヘン虫がスッキリするのも特徴です!

5名の生バンドをバックに歌う、来年度のゴスペルライブ参加希望の方を募っています。まずは気軽なトレーニングから!

プロボーカリストが指導いたします
ピアノ奏者でもあり、数多くのプロを生み出していますが、初心者の方や健康志向の方にも好評いただいています!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で声や体調の変化を!

生徒さんの声

- 体脂肪が蓄積しているダンスレッスンら2ポイントの所、こちらのポイントなら4ポイント落ちます。(神戸市 M.さん 40代)
- どんなに大声を出してもノドが全然痛くならないので不思議です。(神戸市 A.K.さん 60代)

ボイストレーニング NAKA (ナカ)
西宮市甲子園口3-4-20 スーベル甲子園口B2-1
JR甲子園口徒歩1分 阪急西宮北口駅前にも教室あり!
[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**
(1月末まで・新規の方のみ・要予約)