

思い立ったら  
**習い事をはじめよう**  
 〈習い事・スクール特集〉



ホットヨガ

**継続することが大事。自分のペースで無駄なく賢く通うホットヨガ**

「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。何でも最初は張り切って通い詰めるけど、結局長く続かず辞めてしまったという人も多いのでは?「行けないor行きたくない」でも「定額制なんだから行かないや月会費もつらい」とストレスを抱えては本末転倒!無理をせずに自分のペースで行きたい時にいけることが長続きの秘訣!オクトワンは永久会員制なので出産や転職でしばらくお休みしてもいつでも再開OK!さあ薄着の季節はもう目前!春になって焦ることのないよう、今からホットヨガでぽっこりお腹を引き締めよう!

阪神間・神戸で会員数20,000人を突破!オクトワンには長く続けられる秘訣がいっぱい!何をやっていても続けられなかった人こそトライしてほしい。

【ここがポイント】

- レッソンは1回毎の料金制
- 永久会員制で年会費なし
- 選べる曜日・時間・教室
- ネットで24時間予約OK
- マットレンタル込



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!ゆっくりにエクササイズでも1コマの消費カロリーは驚愕もの!

興味だけでなく「頑張る何かほし」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、世界でも最权威あるヨガ協会「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アのある日常に導いてくれるはず!



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/>  で検索

- 〈垂水駅前スタジオ〉  
神戸市垂水区神田町4-13 田中ビル303
- 〈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  
たざびビル3F  
☎0798-78-8085



〈西宮駅前スタジオ〉  
西宮市馬場町6-20 東急エル・アルス  
西宮エスタシア202-3



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 (2月末まで・要予約・新規の方のみ)



万病の元といわれる冷えの改善にも絶大な効果を発揮するホットヨガ!健康目的に通うシニア層にも人気。



英会話スクール

同レベルの仲間と楽しみながら「生きた英語」を身につけよう

年始の慌ただしさが落ち着き、春から習い事を、と考えているなら英会話はいかが?ネイティブのアメリカ人専任講師によるレッスンは、少人数制なので発言の機会が多い上、90分と話す時間が長く、実践を通して「聴く力・話す力」がぐんぐん身につく。超初心者から上級者向けクラスまで100近いクラス分けにより、同レベルの仲間と気兼ねなく学べるのもポイント。まずは無料体験レッスンへ!



子ども英会話クラスも好評。未就園児~小学生クラスに加え、中高生クラスや帰国子女クラスも充実している。

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。  
 [夙川クリスチャンセンター]で検索



笑い声が絶えないアットホームなレッスンは「間違えてもOK」な雰囲気なので、初心者でも臆することなくどんどん発言できる。忙しくても電話一本で振替えるのもうれしい。

「先生が良い」と寄せられた生徒の声

- どの先生も誠実な人柄で、拙い英語でも真剣に耳を傾けてくれて、正しい表現に直してくれる。
- 英語で実際に使う表現や、文化・ニュースを教えてもらえて、90分のアメリカ体験ができる。
- 熱心で親切な先生に、とても満足しています!
- テキストを追うだけでなく、クラスや生徒一人ひとりに応じた対応で、おもしろい課題や勉強法を工夫してくれるのがうれしい。
- フレンドリーで友人の家に遊びに行く感覚です!

特典

- 「シティライフを見た」で
- 今学期(2月・3月分)の授業料を通常25,000円→2,000円OFF
  - さらに、4月からの新学期授業料を特別割引(2月中に新規入会の方)



寒波強まるこの季節に朗報  
 フーレセラピーでインナーいらす

フーレセラピーは体の芯までほぐされるので体温上昇効果が高く、短時間で体が温まるのが特長。体温が上昇すると体の悩みのほとんどは解消されるため、肩こり、腰痛、便秘、生理痛などでお悩みの方にお勧め。脚痩せや小顔、ダイエット効果などもあり!



スクール

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  
 で検索

資料請求・予約・問合せはコチラ!



フーレセラピー無料体験会  
 【日程】2/14(木)・15(金)・16(土)  
 3/14(木)・15(金)・16(土)・4/4(木)・5(金)・6(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



フラメンコスタジオ

情熱の踊りフラメンコを学ぼう  
 JR六甲道駅すぐの新しい教室

スペイン南部の伝統芸能フラメンコが学べるダンススタジオがオープン!躍動感あふれるステップが特徴のフラメンコでは、普段動かさない筋肉を使うため体幹が鍛えられるそう。続けることで姿勢も良くなるため、美しいスタイルを手に入れたい人にオススメ!現役ダンサーでもある下山先生が丁寧に指導してくれるので初心者でも安心。オープン記念の体験会に参加して、魅力にふれてみよう!



フラメンコと言えば鮮やかな衣装。発表会のときは衣装を着て舞台上で踊ることができる。

初めての方限定の体験レッスンを開催

フラメンコはもちろん、ダンス初心者も大歓迎!経験者の方は同日・別時間で対応してくれるので問合せを!(事前予約。電話またはメールにて)

- 2/4(月)10時半~11時15分
- 2/13(水)13時~13時45分
- 2/22(金)18時15分~19時

MENU

入会金.....5,000円  
 月謝(60分×4回).....11,000円  
 (65歳以上のシニア・学生は1,000円オフ)  
 グループレッスンの他、個人レッスンも受付中。

特典

- 「シティライフを見た」で
- 体験レッスン(45分).....通常1,000円→500円
  - 体験レッスン後に入会すると入会金無料!

NEW OPEN

下山明子フラメンコスタジオ

神戸市灘区友田町5-2-1  
 グランド六甲2F  
 阪神新在家駅徒歩3分  
 JR六甲道駅徒歩5分  
 グランド六甲駐車場3時間サービス  
 akikoshimoyamaf@gmail.com  
 ☎080-4242-7173



From CityLife  
**新店情報募集**

※掲載基準があります。詳しくはお問合せください。

北摂・神戸阪神間で新しく「お店をOPENする」という店に朗報です!情報紙City Lifeが運営するwebサイト「CityLife News」に無料で情報をご掲載させていただきます。掲載ご希望の方はCity Life編集部までご連絡ください。

【お問合せ先】06-6338-0640 【メール】info@citylife-new.com



英会話

月謝制3,900円で楽しく学ぶ  
 50歳からの新規初心者英会話

エイペックスの「50歳からの初心者英会話」は、32年の実績をもとにしたオリジナルテキストで、海外旅行などで「使える英語」を学べる。例えば、海辺のカフェで外の席をリクエストしたり、駅で切符売り場をたずねたり、現地で見つけたワインツアーに申し込んだり、地元の人気レストランを教えてもらったり...。国内でも、外国人に人気の回転ずし店で「お湯はここから出ますよ」と伝えたり、京都への特急電車の乗り方を教えてあげたりと具体的なシーンを想定した会話練習ができる。現在、3月開講の新規初心者クラスの受講生を、宝塚・千里中央・梅田で募集中。無料体験あり。



Where can I get a ticket? (切符はどこで買えますか?)  
 I'd like a deck table, please. (デッキの席をお願いします)

エイペックス

大阪市北区曽根崎新地2-2-16 西梅田MIDビル9F  
 教室:宝塚・千里中央・梅田・高槻・芦屋・三宮・堺東  
 ☎0120-868-189  
<http://www.apex-wel.com/>

MENU

- 50歳からの初心者英会話
- レッスン1回70分(月4回・1年コース)
  - 入会金...5,000円、月謝制...1ヶ月3,900円(教材費込み)
  - ※受付は先着順。経験者向けのブラッシュアップコースあり。

特典

- 「シティライフを見た」で入会の方
- 入会金50%OFF! (先着20名)