

# 思い立ったら 習い事をはじめよう

〈 習い事・スクール特集 〉

春はなにか新しいことをはじめたくなる季節。  
習い事やスクールは自分自身を高めてくれるだけでなく、  
素敵な出会いなど、毎日に彩りも届けてくれるはずです。

## 「先生がすごい楽しいやん」 人生これから、いきいきピアノ 初心者も経験者も大歓迎

ピアノ



### 大人になってからのピアノって楽しい

自分の弾きたい曲を自分のペースで。家で練習ができていないから来づらいなあなんてことは全く思わなくて大丈夫！レッスン中に練習したらいいんです。月2回楽しくピアノを弾きましょう。今来ている生徒さんも半分はおしゃべりを楽しみに来てくださっているような感じです。手先を動かしたり、楽譜を見たりすることはとっても脳が働いたりフレッシュになりますよ。(寺西先生、福澤先生)

憧れていたピアノを弾いてみたい、その気持ちだけで大丈夫。講師歴30年以上の寺西先生と福澤先生の明るく楽しいレッスンなら続けられるはず。

初心者におススメのグループレッソンは何人かで集まって仲間とともにレッスンするので和気あいあいとした雰囲気。また、経験者向けの演奏を披露しあうサークルも切磋琢磨し合える仲間に出会える。レベルに合わせたレッスンがあるので、ぜひ気軽に連絡してみてください。4月生募集中。

### MENU

- 初心者グループレッソン(5、6人).....2000円/月2回
  - 初・中級者個人レッスン.....3,000円/月2回
  - 上級者サークル.....1回500円
- レッスンは第2、4日曜午前開催  
※他日程もあり、問い合わせを  
※上級者サークルは指導はなし。演奏を披露し合うサークルで、仲間づくりの場としても活用ください

## エンジョイぴあのCLUB

【高槻教室】高槻市奥天神(郡家)  
【茨木教室】茨木市水尾  
受/レッスン中で電話に出られない場合は折り返し  
☎090-7359-3211 (高槻教室 担当寺西)  
☎090-3978-3358 (茨木教室 担当福澤)

## 気軽に通うチケット制ヨガで 自分のスタイルが見つかる

ヨガ



(左)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。(右)ルーシーダットンmiki先生。「いろいろなクラスを受講して、自分に合ったレッスンを見つけていただきたいです」

「身体が硬いから難しいのでは」という人に「身体が硬い人にこそやっていただきたいです」と同スクールの講師。ヨガを続けて体調が良くなった、身体が引き締まったという人も多く、幅広い年代の人が生活に取り入れているそう。また、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取るなど、無理のない指導で初めての人でも安心。最大8名の少人数制で、多彩なレッスンから好きなクラスを選ぶチケット制というのも気軽に続けやすい。

予約はコチラから▶



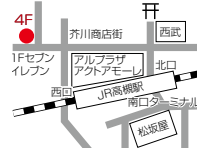
### MENU

- 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
- 好きなクラスを2つ選んで2回体験レッスン2,500円
- 初回に2,500円お支払い。
- 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)※お一人につきひとつ
- マンツーマンレッスン.....1回券6,000円

### 特典

## 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  
入会金なし  
ヨガマット無料貸出OK  
☎072-682-0522



## 体内年齢-10歳を目指す 酵素温浴&パーソナルジム

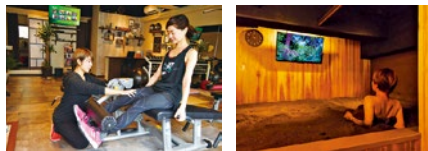
パーソナルジム



北摂では珍しい設備  
100%米ぬか使用の酵素風呂がある

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、トレーニング効果、美容効果を高めて美しく健康な体づくりをサポートする。

マンツーマンで理想の体へとボディメイク。「健康や筋肉のことなら何でも聞いてください」と頼れる専属トレーナー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られる。「気づけば体脂肪がかなり減っていた」「体質が変わった」と多くの人が成果を実感しているそう。2階フロア新設で新規募集枠ができた今が狙い目！薄着の季節が来る前に理想の体を目指そう。



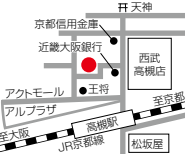
(左)新設2Fフロアは女性好みの空間。女性スタッフ在中で相談しやすく、希望者にはLINEでやり取りする食事指導(無料)も。

### 特典 「シティライフを見た」と新規予約で

- 体験パーソナルトレーニング40分.....1回7,000円→5,000円
- 体験トレーニング+酵素温浴.....10,980円→7,000円
- 手ぶらでOK! 米ぬか酵素温浴30分.....3,980円→2,980円(4月末まで)

### パーソナルトレーニング&酵素温浴

Maika(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



## 古典フラから現代フラまで 誰でも美しく楽しく踊れるフラダンス

フラダンス教室



同教室はフラの家元、故アロハダレリイ(初代ミスアロハフラ)の認定を受け開講。現在、主宰を引き継いだクム、ケオラ・ダレリイ(1999年ミスアロハフラ)の指導の下、本場ハワイ直結のフラを学ぶ事が出来る。初心者から経験者まで習熟度に合わせたクラスがあり、コンテスト入賞経験のある指導者が基礎から丁寧にレッスン。スタンダード曲から、今ハワイで人気のホットなフラまで取り入れる。まずは気軽に体験してみよう。



教室の扉を開けるとそこはオアシス。忙しい日常を忘れて、フラの音楽や踊りで心がほっこりするひととき。

### レッスンクラス紹介

- ＜クラスは各90分レッスン＞
  - 火曜日17時半...リフレッシュクラス(月3回)
  - 金曜日10時半...エンジョイクラス(月3回)
  - 金曜日13時半...ステップアップクラス(月4回)
- ※本部スタジオ(西宮北口)、京都山科でもレッスン可能 要問合せ

### MENU

- 入会金.....5,000円
  - 月会費.....5,500円~8,500円
- ※クラスによって料金が異なるため、要問合せ

### 特典 「シティライフを見た」と

無料体験後、正式入会の方は入会金 通常5,000円→半額2,500円に!  
(5月末まで)

### イリケアフラ

〈ハーラウ・ラニオケカウアナオカラー大版〉  
茨木市別院町5-12 上田ビル1F  
スタジオタフタフ(阪急茨木市駅徒歩2分)  
受/10時~21時  
※レッスン中は電話に出られません。折り返しますので留守番電話に入れて下さい。  
☎090-8142-2531  
http://www.kehaukailieka.com



## ひと“足”先の衣替え フーレで周りに差がつく春支度

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  
フーレで検査



フーレセラピー無料体験会  
【日程】3/14(木)・15(金)・16(土)・4/4(木)・5(金)・6(土)・5/16(木)・17(金)・18(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

## 60分で縫える夢の洋裁教室!

●型紙500型 ●ニット生地600種以上



日時: 2/27(水)~3/5(火) チョックオトトレーナー  
費用: 1,000円税別(材料費込) まずは体験!  
※入会金・月謝は各6,000円税別 手ぶらでOK!

茨木店 ※日・祝休み  
茨木市舟木町1-7 三輪建設ビル4F 402号  
ご予約は ☎072-633-1780  
インターネットで 体験の詳細はこちら!  
ニットソーイング 検索  
https://www.knit-sewing.com/special/qevent/  
LINE@友だち追加はこちら!  
最新の情報をお届け! LINE@はじめました!  
ID @iao6453n



佐藤貴美枝 新規会員募集中!  
ニットソーイングクラブ  
全国直営200店舗 ニットソーイングクラブは女性限定のクラブです。