



ピラティス



(上)専用マシンがここまで豊富にそろったスタジオは関西でも希少か!

(左)体がたがいないでもマシンによるサポートで柔軟性UP。しなやかな背骨をつくり若々しい身体を叶えられる。



リハビリから生まれたピラティス専用マシンを使えば、少ない負担にも関わらず高い運動効果を得られるので、はじめての人でも成長を実感できる。

本格的に学びたい人には  
**BESJマットピラティス資格取得コース**

- 未経験でもOK
- テキスト・資格証書込み

4/1(月)～毎週月曜(祝日除く) 11時～14時  
全11回 詳細はHPをチェック!

地域の30～50代に  
で行うので、初心者や  
運動が苦手な人でも  
大丈夫。マンツーマンの  
パーソナルレッスンだか  
ら、自分のペースで集  
中して取り組めるのも  
ポイントだ。ピラティス  
はもろろん、体に関す  
る様々な研修を国内  
外で重ねている経験豊  
富なトレーナーと二人  
三脚で目標を達成し  
よう!本格的に学び  
たい人には資格を取得  
できるコースもオスス  
メだ。今回は、はじめて  
でも気軽に試せる特  
別な読者限定メニュー  
を実施。男性は基本  
的には紹介限定だが、  
夫婦一緒なら体  
験OK。ITLでし  
かできない体験  
をぜひ!

本格的に自分の身体と向き合える  
阪神間でも有数のピラティス専門スタジオ

**sunny Lemonade**

(サニーレモネード)  
西宮市北口町19-6-1階  
営/平日9時～20時半 土日祝9時～17時半  
木曜定休 完全予約制

☎0798-64-2220

※レッスン中は留守電に入ると、  
後ほど折り返しあり  
【24時間受付メール予約】  
info@sunny-lemonade.com

【HP】http://www.sunny-lemonade.com  
【ブログ】http://ameblo.jp/sunnylemonade/  
【Instagram】@sunny\_lemonade



**特典**

- 「シティライフを見た」で  
●シティライフ読者限定メニュー  
おためし体験レッスン(約30分)  
+ 個々の身体や目標に合わせた  
カウンセリング・プラン説明(約20分)  
…計50分 **3,240円**  
●体験当日入会の場合、  
入会金10,800円 → **半額5,400円**  
(3月末まで、新規の方のみ、要予約)

本格的に学びたい人には  
**BESJマットピラティス資格取得コース**

- 未経験でもOK
  - テキスト・資格証書込み
- 4/1(月)～毎週月曜(祝日除く) 11時～14時  
全11回 詳細はHPをチェック!

当てはまる人には特にオススメ

- 今年こそ自分の心身や習慣を変えたい
- 家から近い阪神間で本格的なレッスンに打ち込みたい
- 運動が苦手、体がたがいがけど体を動かしたい
- 集中してトレーニングできる自分時間が欲しい
- 姿勢を改善してカッコいいスタイルを手に入れたい
- 腰痛・肩こりを自力で改善したい



やりなおし  
英語

「大西メソッド」で  
英文法の徹底やりなおし  
TOEIC800以上も夢じゃない

同校代表は15年以上の高校英語教員歴  
を持ち、海外の大学でも教鞭をとる云わば英語  
教育のプロ。小学生をはじめ、医学部受験  
英語、企業研修にも対応。真の英語力をつけ  
るには、本当の意味で「文法」を理解すること  
が最も大切と考え、塾長自身が生み出したの  
が「大西メソッド」。凝り固まった日本語脳を無  
理なく英語脳に変換するメソッドだそう。英語  
を理解したつもりで大人になったが、スコアが  
頭打ちしている人は、「大西メソッド」で中学英  
語からやりなおしてみては?

英語・中国語専科 **ファン学院**

【岡本校】4/1 NEW OPEN  
神戸市東灘区田中町1-15-7  
パールビル401号  
受/月～金曜  
隔週日曜14時～22時  
水・土曜定休  
☎078-862-5155

【西宮第1教室(本部)】  
西宮市甲風園1-1-14  
野村ビル205号  
受/月～金曜  
隔週日曜14時～22時  
水・土曜定休  
☎0798-66-7718

fungakuinoffice2@yahoo.co.jp ファン学院で検索

ここがポイント

大西メソッドによる英語の基礎を中学から徹底的  
にやり直し!個々のスキルに合わせたペースで英文法を  
中心に個別指導してくれる。日本の英語教育とカナダの  
英語教育の長所を融合させた大西メソッドが凝縮され  
た、大西代表による映像授業。英文法に穴がある人、必  
見!

特典

- 「シティライフを見た」とくやりなおし英語>受講の方は、  
●全8回:各1時間 通常50,000円..... **10,000円引き!**  
(※5月末まで ※紙面持参 ※テキスト別途)



英会話  
スクール

少人数制の90分レッスン  
「使える英語」を楽しく学ぼう

ネイティブのアメリカ人専任講師による実  
践的な英会話レッスンが好評。少人数制か  
つ90分と長いので、たくさん話せて「使える  
英語」がしっかりと身につく。クラスは、超初心  
者から上級者向けクラスまで100近くにわか  
れているので、自分と近いレベルの仲間達と  
無理なく学べる。4月の  
新学期に先がけて今  
はじめればお得な特典  
も。まずは気軽に無料  
体験へ参加して新たな  
一歩を踏み出そう!

アットホームな雰囲気なので、クラスの人とも打ち解けやすい。  
「間違えてもOK!」だから緊張せず発言できて実力UP!アメリカ  
人の先生の熱心で親切な指導が好評。

新学期オープン受付日開催

- 4/1(月) 13時半～20時(予約不要)
- 参加費無料(お茶とお菓子付)・出入り自由

各クラスの説明、レベルチェック、  
レッスンの相談などを気軽に受けられる。

特典

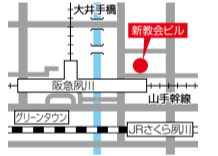
- 「シティライフを見た」で  
●今学期(3月分)の授業料を **1,500円OFF**  
●さらに、4月からの新学期授業料を **特別割引**  
(3月中に新規入会の方)

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



休んでも電話一本で振替えて  
できる点も好評。この時期は進  
学先が決まった学生もはじめ  
やすいチャンス!



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



チュニックorトレーナー  
まずは体験!  
手ぶらでOK!

日時: 2/27(水)～3/5(火)  
費用: 1,000円税別(材料費込)  
※入会金・月額は各6,000円税別  
**三ノ宮店** ※日・祝休み  
神戸市中央区三宮町1-3-21 Kビル 3F  
☎078-321-7818



**住吉店** ※日・祝休み  
神戸市東灘区住吉本町1-4-4 ASビル2F 202号  
☎078-843-0808

佐藤貴美枝 **ニットソーイングクラブ** 新規  
全国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。 会員  
募集中!

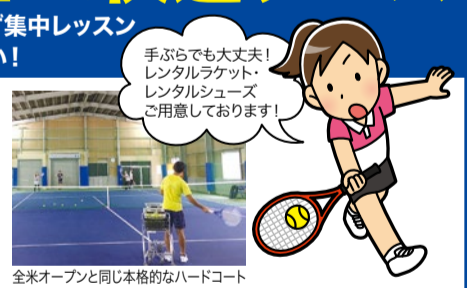
最新の情報をお届け!  
**LINE@**  
はじめました!  
ID @iao6453n

ご予約は  
お電話かインターネットで  
ニットソーイング 検索  
https://www.knit-sewing.com/  
special/qrevent/

日差しが強くなる春も  
インドアコートで快適テニス

一面プライベートコートで周りを気にせず集中レッスン  
少人数制でたくさん打てるから上達も早い!

新規ご入会  
キャンペーン!  
5月末  
まで  
体験当日のご入会で  
**1か月分受講料が無料**  
一般クラス  
**14,040円OFF**  
ジュニアクラス  
**8,640円OFF**  
さらに今なら  
オリジナル  
スポーツタオル  
プレゼント!  
※初回月は入会金の5,400円のみで受講いただけます。  
※ご入会から3か月間の在籍が条件となります。



手ぶらでも大丈夫!  
レンタルラケット・  
レンタルシューズ  
をご用意しております!  
全米オープンと同じ本格的なハードコート  
**まずは体験レッスンから!**  
レベルに合わせたクラスをお選びします。  
体験料 **1,080円** お一人様  
1回限り

SEA HORSE  
indoor tennis school  
TAKARAZUKA  
シーホース インドアテニススクール宝塚  
問合せ  
申込み **0797-81-1500**

宝塚市金井町1-18  
駐車場11台 月曜定休日  
営/平日9:00～21:00、  
土曜7:30～21:00、  
日曜7:30～17:00  
www.sea-horse.co.jp  
シーホース 宝塚 検索

シティライフ編集部がお届けする、  
LOHASの魅力体感Web。

LOHASでオシャレなライフスタイルを愛する人のための、webサイト。  
PRODUCT・PEOPLE・PROJECT、3つのPを切り口に  
LOHASな情報をお届けします。



http://andlohas.com