

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。



スポーツ
クラブ



(左) 骨盤ストレッチ、ヨガ、エアロビクスなど50本以上の豊富なレッスンが受けられて女性に人気!

MENU

- レギュラー.....10,260円/全営業時間
- 入会金5,400円 → **無料**
- レンタルウェア、タオルセット無料、契約ロッカー付等
- マイプラン8.....8,100円/月8回
その他プランあり

特典 「シティライフを見た」と伝えれば

- 3/31までの入会手続きで
- 入会金5,400円 → **無料**
- 事務手数料3,240円 → **無料**
- 月会費1ヵ月分 → **無料**
- パーソナルトレーニング4回15,000円 → **無料**
- スマートシェイカープレゼント(数量限定)
- ※1年継続が条件、継続期間内の退会は違約金有、新規又は退会後7ヵ月目以降の方が対象

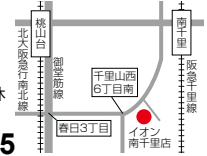
貴方にあった方法で 効率的に-3kgを目指そう

「痩せたいけど何をしたらいいかわからない」という人にオススメ! 同スポーツクラブは、プール・スタジオレッスン・ウェイトマシンなど地域最大級の設備が揃い、自分に合った方法で理想の身体を目指す。スタッフがマシンの使い方も丁寧に説明してくれるから、初めての人も安心だ。さらに今なら、パーソナルトレーニング4回(通常15,000円)が無料で受けられてお得! 目的に合わせてメニューを組んでもらえ、正しいフォームが知れるので、効率的に鍛えられると評判だ。広いお風呂で汗も流せてすっきり。まずはお問合せを。

HOS 南千里スポーツクラブ

吹田市千里山西6-56-1
イオン南千里内5・6F
営/平日9時~23時
土曜9時~22時、
日・祝9時~19時 火曜定休
駐車場無料

☎06-6310-8755
<https://www.hos-minamisenri.com>



裁縫

丸型(奥)が四角いタイプか選べる。サイズや色は予約時に。

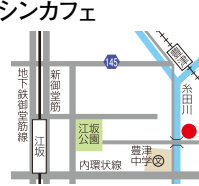


ソーイングレッスンはマンツーマンで。説明だけでなく、実際にお手本となる縫い方を見せてくれる。(写真中央:森さん)

大阪で唯一の本格的ミシンカフェ エディット

吹田市金田町26-18
営/9時半~19時
水曜定休

☎06-6155-9860
<http://edit.ocnk.net/>



本格的なソーイングにトライ ファスナー付トートの体験レッスン

ファスナーから裏地の付け方まで学べるお得な体験レッスンを読者向けに特別開講する「エディット」。仕上がりがおしゃれで可愛く、使い勝手のよいトートバックを作ってみよう。その他にも「楽しい先生で説明が合理的。家庭科でもこれくらい教えてくれたら、みんな裁縫好きになれるのにと評判の森さんのソーイングレッスンも今回お得に。効率と仕上がりの美しさを兼ね備えたテクニックを教えてくれる。初めての人も、自己流で挫折した人にもオススメです。

MENU

- 体験レッスン「ファスナーあき&裏付きトートづくり」
日程3/18(月)、3/21(木)、3/28(木)、3/30(土)
レッスン代 **特別価格3,000円**(材料費込)
定員各3名 各回10時~12時半
- ソーイングレッスン※特別価格は3月末まで
・ソーイング入門 1.5時間×2回 5,000円 → **半額**
(生地選び方、ミシンの仕組み、裁縫道具の扱い方)
・ソーイングテクニック
1.5時間×6回 15,000円 → **12,000円**
(生地選び方、ソーイングの基本テクニックを身に付ける)
・ソーイングマスター
1.5時間×5回 15,000円 → **12,000円**
(ファスナー、ポケット、アキの縫い方など部分縫いをマスター)

酸素ルーム併設で美容と健康を 入会金・年会費不要の隠れ家ジム

「酸素ルーム」を併設するプライベートジムツバメが新たに遺伝子キットを使用したタイプ別トレーニングを開始。タイプ診断をすることで、効果的なトレーニングや相性の良い食事などを判別、効率よく理想の体型へと導いてくれる。さらにプロテインの販売も開始し、その場で試飲も可能。トレーニング後は美容やケガ・疲労にも効果のある酸素ルームも併用してみよう。隠れ家的でありながら充実の設備をそろえた同ジムで美しいボディを目指してみよう。



1畳ほどの広さがある酸素ルーム。

特典 「シティライフを見た」で

- パーソナルトレーニング(60分)+酸素ルーム(60分).....8,000円 → **5,000円**
- 酸素ルーム(60分).....3,000円 → **2,000円**
- カウンセリング込みパーソナルトレーニング60分.....4,000円 → **3,000円**
(3月末まで・初回のみ) ※遺伝子検査の金額はHPで。

パーソナル
ジム



遺伝子検査でわかるタイプ別トレーニング

遺伝子キットを使った、タイプ別のトレーニングも開始。オーナーの野崎さんは糖質制限をしていたけど、思った効果が出ず、遺伝子キットで自分のタイプを診断。洋ナシタイプと判明したことで脂質制限に変更。体脂肪が14%減、体重も7kg減少したのだとか。



プライベートジム TSUBAME (ツバメ)

豊中市上野西3-19-29
月・水・木・日祝 10時~20時
火・金 10時~14時
土曜定休
Pあり シャワー室完備

☎090-9088-9297

<https://www.kazusoccer0126.com/>



本物のアロハスピリットを 感じる事ができるフラ教室

フラ歴20年、現地に度々趣きコンペや各イベントにも参加する講師から、クム直伝の本物のアロハスピリット「ALOHA (love) & MANA (power)」を体感できるフラ教室。遠方から通う方も多いという西中島南方教室に続き、新たに吹田に新教室がOPEN。「アロハを通して自分を好きになってほしい」との想いから教室は和やかなムードが漂う。

フラ歴20年の講師が始動

フラ歴20年の古川貴子先生。ハワイでのイベント、数多くのコンペティションへのエントリーを経てカノエ・カジメロ氏に師事。本場直伝のフラをハワイの文化や観音とともに教えてくれる。



MENU

- 吹田教室、西中島南方教室ともに月3回...6,000円
- 無料体験...500円 → **無料**
(3月末まで)

特典

- 「シティライフを見た」で
- 入会金...3,000円 → **無料**
- 初回体験...500円 → **無料**
(3月末まで)

フラダンス



初心者の方、大歓迎。丁寧なレッスンなので始めての方も安心。スカートがレンタルできるので嬉しい。

TAKAKO HULA STUDIO

〈タカコフラスタジオ〉
吹田市内本町2丁目2番5号 旭タワー2F
営/金曜 10時半から12時
<http://studio-suita.com/>

大阪市淀川区西中島6-7-17
営/月曜 11時~12時半
<https://rainbowtail.jimdo.com/>

☎090-8886-3139

mail:tf.aloha0214@docomo.ne.jp



ビックリするほど歌が上手くなる まずは30分の無料体験レッスンへ

親しみやすい先生たちの親切丁寧なレッスンで、すぐに効果が実感できると評判のUSボカール教室。「音程が安定した」「声を通りやすくなった」と喜びの声が続々。初心者の方も多く通っているので歌に自信が無い方にこそおすすめ。まずは30分の無料体験から始めよう。

ボカール
教室



USボカール教室 江坂駅前校

(ユーエスボカールキョウツウ)

吹田市豊津町1-25
森田ビル3F
受/10時~20時

☎0120-1692-88

USボカール 江坂]で検索



MENU

- グループレッスン(2~3名)
月謝:8,640円(4回)
- 個人レッスン(1名)
月謝:10,800円(2回)
30分の無料体験を実施中。
申込・詳細は右記QRより

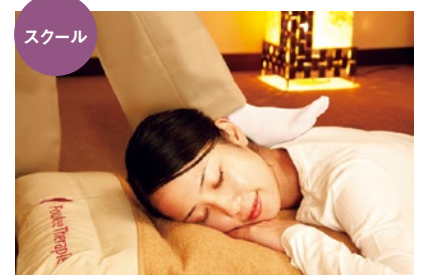
特典

- 「シティライフを見た」で
- 初月謝**3,000円引き**
- 左記コース料金より割引
(3月30日まで)
お気軽にお問い合わせを

ひと“足”先の衣替え フーレで周りに差がつく春支度

フーレセラピーは足で全身を優しくなでたりさすったりすることで、短時間で体温を上昇させ、身体の芯から温まるのが特長。施術後の保温効果も長持ちするので、早めの衣替えも可能な身体に! 代謝が上がり身体がポカポカ温まる感覚をぜひ!

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】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