

「初動負荷トレーニング®」で負担が少なく無理なく運動を

ジム

初動負荷トレーニング®を展開している「ワールドウィング大阪緑地公園」。トップアスリートが採用していることで知られる初動負荷トレーニング®は身体への負担が少ないことから女性だけでなく高齢者からも注目を集めている。特に関節などを痛め、一般的なトレーニングが難しい人にもオススメできるから無理なく身体能力の向上が可能。注目すべきは骨盤、股関節、鎖骨や肩甲骨の肩回り、それぞれにフォーカスしたマシン。体験でレクチャーを受け、入会後は自由に使いたい放題なのもうれしい。もちろん清潔なシャワーやロッカーも完備。



トレーニングは専用シューズに履き替えるところから。トップアスリートに採用されるほどの確立された理論で結果を裏切らない。健康的な身体が目指せる。



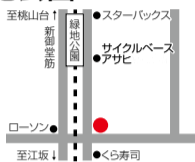
MENU

- 入会金.....21,600円(一般)
- 月会費.....12,960円(一般)

無料体験予約受付中
見学は随時受付中、予約なしでOK

ワールドウィング大阪緑地公園

吹田市江坂町5丁目14-10
緑地公園ビル4階
営/平日10時~13時 14時半~20時
土日祝10時~13時 14時~18時
木曜定休
☎06-6310-7176
http://www.worldwing-osaka.com



卓球

大人も子どもも初心者から歓迎 箕面船場に卓球場がオープン

幅広い年齢で楽しみ、世界の舞台でも日本人選手が大活躍の卓球。そんな話題のスポーツを気軽に楽しめる教室が箕面船場にオープン。経験豊富で楽しいコーチのもと、それぞれのレベルに合わせて卓球を楽しめる。「自己流の方も、ちょっと習えば驚くほど上達し、もっともっと楽しくなりますよ」とコーチ。無心になってラリーを続けられる爽快感は格別。世界を目指す子どもから、健康のために通いたい人までどうぞ。



生徒の声

以前から卓球をはじめたいと思ってましたが習う場所がなくあきらめてました。それがこんな近所に本格的な卓球場がオープンし早速行ってみました。スタッフの皆さんが親切で、楽しく良い汗をかいています。

MENU

- 卓球教室**
- 入門、初級、中級コース(大人対象) いずれも月4回 8,640円/月
 - ジュニアレッスン(18歳以下対象) 月4回 6,480円/月
 - 特別会員(時間内はいつでも利用可)
 - 昼会員 全日9時~17時 7,560円
 - 平日夜会員 (平日17:00~21:45)5400円 台貸し540円/人/1時間
- ※卓球マシン、更衣室、シャワールーム完備

特典 「シティライフを見た」と予約で
無料1回体験レッスン(3月末まで)
※ラケットなどは無料貸し出し有、動きやすい靴を持参

NPO法人 北摂卓球カレッジ

箕面市船場東3-3-11
コムシティ箕面4F
営/9時~21時
☎072-736-8084



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。



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



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時を。

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

(ハーウ・ラニオケカウアナオカール大阪)
茨木市別院町5-12 上田ビル1F
スタジオタワフ(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.kehauokailieka.com



初回講習あり、初心者歓迎 時間制限なしのボルダリングジム

ボルダリング

話題のボルダリングが北摂でも楽しめる。「時間制限なし」「ハシゴを登る体力があればOK」だから初心者も大歓迎!ただ登るだけではなく、登るルートを考えながら進むなど、意外に頭も使うところが子どもや女性に人気の理由。初級から上級まで様々なレベルがあり、ゲーム感覚で課題をクリアしていくのが楽しい。運動効果はなんとランニングの1.5倍とも。楽しく体を動かしたい、子どもと一緒に運動したい人にもオススメ!リーズナブルな価格の1日パスなら存分に楽しむことができる。気軽に始めてみては。



自分のペースで1日たっぷり遊べる!

MENU

- 1日パス
小~中.....1,000円
高~大.....1,800円
- レンタルシューズ(300円) 一般.....2,200円
- 夜間(18時~)割引あり
- 初回登録料.....1,000円
- 高~大は学生証持参

特典

この記事持参で
●初回登録料1,000円→**無料**
●レンタルシューズ(300円) チョーク(100円) →**無料**
期間中何度でもOK!
(3月末まで・複数日使用可)

Bouldering Gym HAGO (ハゴ)

吹田市山田南6-9(イズミヤ 千里丘店横のママズマートの奥)
営/火~金 11時~23時
土日祝 9時~21時
月曜定休※祝日の月曜営業
☎06-7162-8531
www.bouldering85.com/



スクール生大募集!!

ミズノ フットサルスクール in エキスポフラッシュフィールド (市立吹田サッカースタジアム北側)

体験はワンコイン **500円**で! いつでも参加できます!! (要予約)

STARTの春 初心者はもちろん、サッカー・フットサル経験者も大歓迎! 経験豊富な指導者が基礎から丁寧に指導します!!

お問合せは **TEL.090-5360-7920 (火・木・金)**

【月謝】月4回 **4,000円**~ (税別)
【日時】毎週 火・木・金
15:30-16:30 幼児
16:45-17:45 1~3年生
17:50-18:50 4~6年生
19:00-20:30 エキスパートクラス ※エキスパートは(火)・(木)のみで4年生以上が対象です

「乗馬って面白い!」きっと見つかる新しい自分

乗馬式フィットネスで、姿勢もシャキッと! 年齢問わず楽しめる乗馬は、50、60代から始める方も多数。馬に癒され、全身運動で健康的に。海辺や草原を駆ける目標もすぐそこ!

手ぶらで参加できる試乗会は、スキンスリッパから乗り方まで個々に合わせたレッスンを受けられます。

特典 「シティライフを見た」とご予約の方、乗馬試乗会 **無料ご招待先着15名様** (新規の方、1回限りのご利用) (別途馬具レンタル料、保険代合計1,820円必要) ジュニアには入会時 **お得な割引あり**
●所要時間60分(試乗20分+乗馬見学+同クラスシステム説明) ●体重80kgまでの方 ●小学3年生~70歳対象 ●未成年は保護者同伴(3月末まで)

こんなお子さんにオススメ 動物大好き! ちょっとぶり人見知り? もっと集団行動を... 感受性豊かな時期こそ、馬との豊かな経験はお子さんの世界をグンと広げてくれます。

緑地公園 服部緑地乗馬センター
豊中市服部緑地1-5
営/平日9時~20時、土日祝9時~18時
電話受付/平日8時半~18時、水曜13時~18時
火曜(全日)、水曜午前休 要予約
有料駐車場あり ※動物取扱業登録済

☎06-6863-0616 (担当:竹本)
https://www.hattori-jobafoundation.com

スクール生募集!

ミズノ テニススクール in 服部緑地

ビギナーからハイレベルまで段階別で受講できる!

3・4月 体験・入会 キャンペーン

3か月入会キャンペーン
3・4月期新規入会の方は2か月分の受講料で **3か月受講できます**

スクール体験会(体験会お申込みは前日迄の電話予約です)

3/26(火)	9:30~ 初級 / 13:00~ 中級 [各90分]
3/28(木)	9:30~ T L / 11:10~ 中級 [各90分]
3/31(日)	9:20~ 中上級 / 11:00~ 中級 [各90分]
	9:00~ 小5~中学生 [60分]
	11:30~ 4オ一小2 [60分]

体験料 **各500円** 上記日程以外でも随時体験可能(要予約)

一般 (初心~中上級)	TL (トーナメントレディース)	ジュニア (4歳~小学6年生)
月4回 7,500円 ~(税別)	月4回 8,500円 (税別)	月4回 4,400円 (税別)

詳しくは右のQRコードからホームページをご覧ください。

お問合せは 服部緑地管理事務所 **TEL.06-6868-3223** まで

From CityLife CityLife 読者モデル募集中

情報紙CityLifeでは、グルメ・美容・レジャーなど読者モデルとして実際に体験していただける方を募集しています。ご応募お待ちしております。

応募方法 下記URLからQRコードよりエントリーください。 ※ご依頼の際は編集部より改めてご連絡いたします。
https://goo.gl/WE7u31