

成功のカルテ

30代 ゆりこさん

【項目】 ダイエット パーソナル トレーニング	【期間】 月8回、4カ月	【効果】 -10セント -9キロ 体重
----------------------------------	-----------------	------------------------------

**リピーター続出の大人気プログラム
無理なく理想の身体を手に入れよう**

ダイエットに興味はあるけどトレーニングがあまり続かない方必見。トレーニングは個々のレベルに合わせたメニューで無理がない。楽しみながら続けられるとリピーター続出のプログラム。まずはお問合せを。

**茨木 KTVフィットネスクラブ
プレスコ茨木**

茨木市永代町6-2 スポーツプラザ茨木4・5・6F
営/平日9時半~23時 (土曜~21時、日祝~19時)
木曜休館 P優待3時間200円
☎072-620-7800
http://www.ktv.jp/




1. 筋肉量を測定して、個々のオリジナルメニューを組む。
2. 基本的な動作から指導してくれる。

Menu

- ダイエットパーソナル(一般価格)
1回60分、月8回75,600円
- 目的別パーソナル
15分1,080円、30分3,240円
45分4,320円、60分5,400円

※ 初回カウンセリングは無料(10分~15分程度)
一般の方は施設利用料1,080円が別途必要です。

特典

この記事持参で(6月末まで)

- 目的別パーソナルの一般の方は施設利用料 1,080円→**無料**
- ダイエットパーソナル価格**25%OFF**

成功のカルテ

43歳 まなみさん

【項目】 痩身矯正	【期間】 2回(2カ月)	【効果】 背中から 痩せてきて、 肩幅が 狭くなった!
--------------	-----------------	---

**「元々スタイル良くない」貴女も
1回でも劇的变化、整体×エステ**

「触るだけでどこをどうすればいいかわかる」というKohさん。50店舗以上のエステサロンの中で、指名ナンバーワンの実績を持つ。血流・水分が流れ「一度体型を戻してもらえばリバウンドしない」と評判。確かな技術でちゃんと卒業できる。

高槻 BIJOUROTE
(ビジュロテ)

高槻市芥川町1-10-24
営/10時~20時
予約制 不定休
☎080-4023-5577




1. リンパドレナージュ、揉み出しマッサージに加え整体で矯正を施す。アロマの香りでリラックスできる。
2. 人気エステティシャンだったのに独立した理由は、「一人ひとりともっとゆっくり向き合いたいから」とのこと。スコップを贅沢に体験できる。

特典

「シティライフを見た」と予約で

- 痩身矯正(60分)…16,000円
- 小顔矯正(60分)…15,000円

のいずれのメニューも**20%OFF**
(6月末まで)価格は全て税別

伝言板

掲載お申込みの
締切 毎月10日

教えます

- 琴・三弦教室 菊志乃 史
☎072-624-4060 JR茨木駅東200m
- 中国語・韓国語 会話
入門~上級 グループも個人も
阪急茨木駅 ☎072-622-8322
- 尺八・琴・三弦教室・西田・菊富沙
曜日・時間相談可 ☎072-696-6750
- 山村きもの着付教室 茶道教室
ブログ「綸子の会」をご覧ください
茨木市役所徒歩5分 ☎072-626-8443
- 電動ろくろ体験2500円 陶芸教室
出張します ☎072-699-0135 味舌工房
- 自信つくまで腹式発声・歌唱指導
出張・個人指導 石井 ☎072-623-6568

ピアノ・ポイストレーニング・フルート・ギター・バイオリン・サクソ・トランペット・ウクレレ 体験有 ☎0120-08-1871 松本楽器

中国語教室 阪急千里山駅前
グループ4000円~ 個人8000円
月4回 P有 ☎06-6337-9286 テキ

売ります・買います

- レコードCD出張買取致します
☎06-4862-4684 スノーレコード
http://www.snowrecords.jp

結婚

- 結婚情報+お見合い+パーティ
で、「幸せの創造」を。会費入会金不要
茨木プライダル ☎072-636-8122

申込方法

「内容・氏名・住所・TEL・FAX」を記入の上、FAXかハガキかEメールでお送り下さい。1行15文字(初行のみ14字。英数字は2文字で1字扱。)2,700円【教えます】のみ1,620円。新規の場合は振込確認後の掲載となります。お申込みを頂いた際に郵便局の振込先をお知らせしますのでお手続き下さい。

〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23
シティライフ・伝言板係
FAX 06-6368-3505
Eメール dengon@citylife-new.com
問合せ/06-6338-0640

成功のカルテ

40代 Nさん

【項目】 最速ダイエット トレーニング	【期間】 3カ月	【効果】 ウエスト -8kg -15cm
---------------------------	-------------	-------------------------------

**夏に向けて美しいカラダへ
30分特別無料体験 20名限定**

高槻駅前の好立地で20代~60代を中心に、多くの支持を受けている人気パーソナルトレーニングジム。トレーナーは医療の国家資格を保持しているの、安心してレッスンに参加することができる。運動が苦手な人が同店のトレーナーに出会い、気づけば「トレーニングが趣味になっている」という人がほとんど。パーソナルの他にもダイエットレッスンがあり、良心的な価格設定が嬉しい。まずは今だけの特別無料体験に参加してみてください。

高槻 スワン高槻パーソナルトレーニング

高槻市高槻町11-16 第一領家ビル4F
営/9時半~22時
休/毎週日曜日、29日・30日・31日(月末5週目)
☎072-668-6774



特典

「シティライフを見た」で

- 30分パーソナルトレーニング+カウンセリング 4,320円→**無料**

※先着20名限定(6月末まで)

編集後記

10連休はどのように過ごされましたか。シティライフは「ロハスフェスタ万博」を6日間、「カレー-EXPO in 万博」を4日間と、2つのイベントを実施しました。雨が降ったり暑かったりしましたが、無事事故もなく終わることができました。ご来場ありがとうございました。次は8月のロハスフェスタ南港です。ぜひお越しください。(コサオ)

夏に出産を控えていて、もうすぐ産休をいただくことになっています。入社してからの4年間を振り返ると、たくさんの方々と出会いと繋がりがあつたな...と深く感謝しています。戻らせてもらうときにはまた新たな出会いが多々あることを楽しみにしています。(でい)

どんどん暑くなってきて体調管理が難しいですね。そんな時は食べ物に気をつけながら、運動するのもおススメです。今月はダイエット特集(P18)があるので、新元号の生活習慣に運動を取り入れてみるのはいかがでしょう。私はフルマラソンに挑戦しようと思います。(たろう)

ゴールデンウィークが終わったかと思うと、もう梅雨入り。梅雨に入ると雨で出かけることもできなくなり、家にこもってしまいがち...。家でできることを見つけないと...と思い、とある資格取得を目指し、勉学に励みます!そして、家で快適に過ごすべく、ひたすら断捨離をしなければ... (きの)

いまシティライフをご覧のみなさま!

しわたるみを**ケア!** **930円**から**実感** **2,890円** **できます**

人気NO.1 若返り注射 ヒアルロン酸 or ボトックス

4箇所から選べる
眉間 ほうれい線 目尻 えら
初回 **930円** (税込) 1箇所あたり

人気NO.2 レーザータイトニング

初回 **2,890円** (税込)

5大特長

1. 効果を実感: 気になる部分のお肌の内部に直接注入するので効果を実感いただきやすいことが特長です。
2. 効果が長期的に持続: 注入して1年ほどかけて吸収していくので、長期的な効果と自然な若返りが期待出来ます。
3. ダウンタイムが少ない: ダウンタイムがほぼなく、治療後すぐに洗顔やメイクも可能!次の日から普段通りの生活が出来ます!
4. 美肌効果を発揮: 特殊な光が肌深部まで届きコラーゲン生成を促進!リフトアップとともに美肌効果を発揮します!
5. ほとんど痛みがない: 最新機器を使用するため、痛みをほとんど感じない治療が可能です!

安心1 経験豊富な先生が多数在籍しているから安心

安心2 低価格で高品質な治療をご提供、無理な勧誘もないから安心

安心3 治療後も充実のサポートが整っているから安心

TCB 江坂下肢静脈瘤クリニック 東京中央美容外科

ご予約の際には「シティライフを見た」とお伝えください ☎0120-852-825

〒564-0063 大阪府吹田市江坂町1丁目21-17 ESKA松尾ビル3F 【診療時間】10:00~19:00/不定休
※当院には専用駐車場がございます。お車でのご来院の場合は、周辺のコインパーキングをご利用ください。
※自由診療となります。※表示されている価格は予告なく終了する場合がございます。※効果には個人差がございます。

WEB予約 24時間受付中!

医療ローン制度あり
会員制ポイントカードあり
駐車場料金サービスあり

