

「上手に歌える」って本当に楽しい
30分無料体験レッスンから始めよう

気さくで明るい先生たちが、発声の基礎から豊かな表現力まで親切丁寧に教えてくれるUSボーカル教室。「カラオケで上達したねと褒められた」「人前で上手に歌えるって快感!」と効果を実感する声が続々。まずは30分の無料体験レッスンから始めてみよう!



USボーカル教室 江坂駅前校

〈ユースポールカレッジ〉
吹田市豊津町1-25
森田ビル3F
受/10時~20時
☎0120-1692-88
USボーカル 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
(6月29日まで)
お気軽にお問い合わせを

一度受けたらあなたも虜に
その場で全身スッキリ

いま話題のフーレセラピーは短時間で身体の芯までほぐされて全身スッキリ。固まった筋肉をゆるめるので肩こりや腰痛も改善。その場で脚痩せを実感できるなど、女性に嬉しい効果がたくさん! 踏まれているとは思えない気持ち良さを是非!



「本当に足!？」と思わず振り返りたくなる技術。

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
☎0120-3229-20
フーレ で検索

フーレセラピー無料体験会
【日程】6/20(木)・21(金)・22(土)・23(日)・
7/24(水)・25(木)・26(金)・27(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

思い立ったら
習い事をはじめよう

〈習い事・スクール特集〉

国際特許取得のマシンで効率的に
無理なくダイエットとシェイプアップ

トップアスリートも実践する国際特許取得の専用マシンを使う「初動負荷トレーニング®」を展開するワールドウィング大阪緑地公園。無理なく効率的に運動を取り入れられると全国に拡大している。心拍数や血圧を急激に上げず身体への負担が少ないため、リハビリや介護予防にも活用されているのが特徴。体幹が鍛えられることで、腰・膝・関節痛・骨盤の歪み改善も期待できる。血行が促され、代謝もアップ、無理のないダイエットとしても注目を浴びている。土・日・祝日のみ通えるホリデー会員プランも。入会後は自由に使い放題。



トレーニング用「ビモロシューズ」はトップアスリートも愛用。世界7か国で国際特許を取得し、BeMoLoバー®を搭載。普段使いにも好評!

MENU
●入会金(一般)21,600円
●月会費(一般)12,960円
●月会費(ホリデー会員)7,776円

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

無料体験予約受付中
所要時間は約60分、運動のできる服装であれば手ぶらでも可。※見学は随時受付、予約なしでOK

スクール生大募集!!

服部緑地 MIZUNO Tennis School

ミズノテニススクール

紹介キャンペーン実施中!
(6月末まで)

ビギナーからハイレベルまで段階別で受講できる!

無料体験 キャンペーン実施中
(6月末まで・要予約)
いつでも体験できます
この機会をご利用ください
お気軽にお電話ください

夏のジュニア短期スクール開催中 (8/6(火)まで)

もう少し長い時間テニスをしたいジュニア	夏の大会を目指すジュニア	この機会にテニスしてみたいジュニア
クラス 初級・初心者	曜日 毎週月曜日	時間 17:15~18:45 (90分)
対象 小学生	料金(税込) 週1回 4レッスン 8,000円	
経験者	曜日 毎週月・火曜日	時間 18:45~19:15 (30分)
対象 5年生~中学生	料金(税込) 週1回 4レッスン 8,000円 週2回 8レッスン 14,000円	

この機会にお申し込みください。

一般 (初心~中上級) 月4回 7,500円~(税別)	TL (トーナメントレディース) 月4回 8,500円(税別)	ジュニア (4歳~小学6年生 60分) 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
服部緑地ミズノテニススクール TEL.06-6868-3223 まで

会員のレッスン成果を披露する「競技会」も開催します!

乗馬がグーンと身近になります

ぜひ! 試乗会へ

お子さんの感受性も豊かに!

手ぶらで参加できる試乗会は、スキップから乗り方まで体験できます。

「乗馬の魅力って奥深いですよ」
内気だった男性が乗馬の上達と共に社交的になり、ある日私に「人生初の彼女です!」と紹介してくださいました。乗馬には人を変える力があるのかなど、嬉しくなりました。いつも元気なインストラクター 竹本さん

気軽に立ち寄ってみて!

クラブハウスってこんな所
会員でなくてもどうぞ!馬を眺めながらレストランでランチをしたり、乗馬グッズのショッピングを楽しんだり。3ヵ月毎の競技会も見学OK。110頭の馬たちに会いに行こう!

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~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

特典「シティライフを見た」とご予約の方、乗馬試乗会無料招待(新規の方・1回限り)(6月末まで)別途、馬具レンタル料・保険代合計1,820円(平日・税込)ジュニアには入会時 **お得な割引あり**

- 所要時間90分(試乗20分+観覧見学+同クラブシステム説明)
- 体重80kgまでの方 ●小学生3年生~70歳対象
- 未成年は保護者同伴

試乗会での試乗時間を**10分延長!** 入会時お得な**割引あり**

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

知って得する! 知らないで損する!?

未経験者・初心者向け

株セミナー

各種メディアで話題
各講座先着20名限定
参加費無料

~今さら聞けない株ってなに?~

全国12ヶ所で展開している株式投資のスクール「トレーダーズアカデミー」が、この度大阪で無料セミナーを開催。「株式投資のプロ」の知識と技術を、わかりやすく解説いたします。

日時 6月15日(土) 6月21日(金)
①10時半~12時 ②13時~14時半 19時~20時半
7月11日(木) 7月27日(土)
19時~20時半 10時半~12時

会場 下記トレーダーズアカデミー大阪校

申込 電話・メールまたはHPお申込みフォームよりお申し込みください。住所・氏名・参加希望日時・連絡先電話番号をご連絡ください。

強引な営業や勧誘は一切無し!安心して受講いただけます。

こんな方にオススメ

- これから株をはじめたい初心者の方
- 主婦だけで自宅でお小遣い程度を稼ぎたい
- 定年後、年金だけでは不安
- 老後の生活をリッチにしたい方
- 給料以外の副収入を考えている方
- 株を自己流でなんとなくやっているけど結果がまいちの方

体験者様のお声

- こういったセミナーは初体験だったので、難しい話だったら...と最初は不安でしたが、ユーモアのある丁寧なお話、先生の明るさで前向きな気持ちになりました。(40代女性主婦)
- 初心者の私でも簡単に理解できる内容でよかったです。講師の方の話が面白く、時間を忘れ聞き入ってしまいました。(32歳女性会社員)
- 今までやってきた株取引の悪い部分が見えて目から鱗です!(35歳女性会社員)

トレーダーズアカデミー大阪校
大阪市北区梅田1-2-2 大阪駅前第2ビル15階
【お申込み・お問合せ】
☎0120-69-8504
受付時間 平日9:30~18:30
Mail: info@fppro.jp

セミナー予約サイト
http://fppro.jp/

トレーダーズアカデミー大阪 で検索
三宮の神戸校でも開催!
詳しくはHPまたはお問合せを
日程: 6/9(日)・24(月)、7/5(金)・21(日)

旬の食材を食べよう

パプリカのくたくた煮

Lohas Cafe Recipe vol.12

主材料
パプリカ

3人前
□パプリカ.....1個 □みりん.....大さじ3
□醤油.....大さじ3 □砂糖.....小さじ3
□酒.....大さじ1

01 02

パプリカを筋目に沿って縦に切り、ひと口大に(12個くらい)カット。

鍋にパプリカを入れ、軽く水分を飛ばす。しんなりしてきたら合わせた調味料を加え、パプリカがくたくたになったら火を止める。

器に盛り付けて完成!

ジュシーで甘いパプリカは醤油との相性抜群!

LOHAS café (ロハスカフェ)
摂津市千里丘1-13-23
JR千里丘駅 徒歩5分
営/モーニング8時半~、ランチ11時半~、
営業は16時まで 日祝定休
☎06-6155-6830

レシピ作ったよ レポート募集
LOHAS cafeのLINE@を友だち登録していただき、トークでお写真と作ってみた感想をお寄せください!

▲友だち登録はこちらから