＼思い立ったら／

習い事をはじめよう

〈 習い事・スクール特集 〉

上手に歌える喜びを、あなたも まずは30分無料体験レッスンへ

ボーカル教室

歌を習うのは初めてという方も、上手に歌える喜びを実感できると評判のUSボーカル教室。その秘密は、気さくな先生達による親切丁寧で楽しいレッスンにあるという。発声の基礎や緊張・力の抜き方、歌声のバランス、リズムの取り方、独学では学べないボイストレーニングのテクニックなど、"楽しく、上手に歌えるちょっとしたコツ"が学べる。「教室へ通うようになってカラオケで歌うのが一層楽しくなりました!」という声も。教室は高槻駅から徒歩すぐとアクセス良好。まずは自分の好きな曲で練習ができる30分の無料体験レッスンへ行ってみよう!

(上)子どもから大人まで幅広い年代の方が通う人気の教室!

(左)「人前で歌うことが楽しくなりました!」と、効果を実感する人が多数。

まずは30分のボーカル無料体験へ!
教室の雰囲気を体感してみたいという方におすすめの30分無料体験レッスンを随時開催中。お申込みは下記QRより、どうぞ。

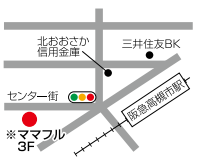
MENU
- グループレッスン(2〜3名) 月謝:8,640円(4回)
- 個人レッスン(1名) 月謝:10,800円(2回)

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**

上記コース料金より割引(7月31日まで)

USボーカル教室 高槻校
〈ユーエスボーカルキョウシツ〉
高槻市高槻町20-13
井上ビル3F
受／10時〜20時
0120-1692-88
▲お申込みはコチラ
USボーカル 高槻 で検索



日常では体験できない爽快感を フィットネスキックボクシングで

キックボクシングスクール

会員の約半数が女性なので、女性1人でも気軽に参加しやすい未経験者向けのキックボクシングスクール。ミットにパンチやキックを打ち込む全身運動で、程よく筋力がつく上に基礎代謝も高められ、ストレス発散にも効果的。ヒップアップエクササイズをレッスンの最初に行うので、お尻の筋肉が効率よく使えるようになるのも嬉しいポイント。まずは特典のワンコイン体験レッスンのご予約を!!

詳しくはWEBサイトにて→

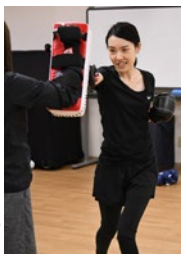
MENU
- 月会費(定額制)月4回土曜日　5,200円
  前半 60分 グループレッスン
  後半 40分 フリートレーニング

※別途入会金6,000円、スポーツ保険料(年1回)2,000円

特　典
「シティライフを見た」で
- 体験レッスン参加料　通常1,500円→**ワンコイン500円**
- 当日入会の場合、さらに
  パンチグローブ(3,200円相当)**プレゼント**
  ＋入会金 **1,000円OFF**　(7月末まで)

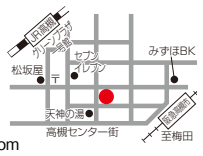
『初心者でも続けられるキックボクシング』がコンセプト!

フィットネス目的なので、周りに気兼ねなくトレーニングができる。



「心身ともにスッキリする」と週末の楽しみにしている女性会員も多数。

M・Iキックボクシングスクール
高槻市高槻町14-23
高槻センター街ビル2F
営/月4回土曜
19時45分〜21時25分
(最大1時間40分)
06-4394-7911
Mail:mikick201537@gmail.com
高槻　キックボクシングスクール で検索



一度受けたらあなたも虜に その場で全身スッキリ

スクール

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気持ち良さを是非!

フーレセラピー無料トライアル
【日程】7/24(水)・25(木)・26(金)・27(土)、8/16(金)・17(土)・18(日)・19(月)
【時間】10時〜、13時〜、16時〜、19時〜(各2時間)
※完全予約・定員制(先着順)

「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

資料請求・予約・問い合わせはコチラ!

編集後記

6月16日は千里山交番での事件があったため、自宅から一歩も出ずに子どもたちと一日を過ごしました。北摂エリアは子どもの見守りで防犯カメラが多いエリアです。きっと早いタイミングで逮捕されるだろうと思っていました。翌朝、防犯カメラの密度が北摂で最も高い箕面市で逮捕されたとの報せ。防犯カメラの必要性を再認識しました。(コサオ)

5月末に元茨木川緑地でBOOK TRAVELを行いました!市の職員や出展者の皆様と共に作り出した空間で、来場された方々の楽しそうな笑顔を見た時は込み上げてくるものがありました(レポートはP.26)。紙面やイベントのみならず、「地域にシティライフがあってよかった」と思っていただけるよう今後も精進してまいります!(わっちゃん)

気がつけば1年の半分が終わり、下半期に突入。昨夏は猛暑…というより酷暑でしたが、今夏は平年並みの暑さという予報が出ているようです。そんな暑い夏でも楽しめるイベント「ロハスフェスタ南港」(P.20・21参照)を8/10〜12に開催します。クーラーの効いた屋内で買い物や食事を楽しんでいただけます。ぜひお越しください!(きの)

待ちに待った夏がやってきました!海大好き、魚突き大好きな僕にとって最高の季節。5月に家族と友人達との海BBQ中、少し寒かったですが早速ダイブし、50㎝の黒鯛と60㎝のスズキを獲ったどー!記録更新の大物です。刺身とあら煮して娘たちと美味しくいただきました。今年は幸先良いです。(カンノ)

Professional

頼れる街の歯科医院
複数の歯を失った方に おすすめのインプラント治療 「ALL-on-4(オールオンフォー)」

vol.3

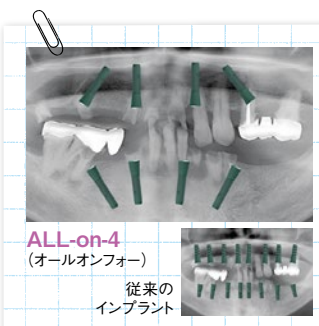
インプラントは治療技術の進化が著しく、安全性がより高まっています。歯の状態や症例に適したさまざまな治療技術が確立され、一人ひとりに合った治療法を選択することができるようになりました。ICOI国際インプラント学会認定医のSMILE PLAN歯科クリニックグループ、山本理事長に詳しいお話をうかがいました。

天然歯のように噛める

総入れ歯の場合、朝晩の付け外しが面倒で、食べ物の味や温度が感じにくい、痛む、臭いが気になるといったお悩みを持つ方が多いようです。何より、噛む力が自分の歯の30％程度しかなく、食べることを楽しめません。そこで、総入れ歯の方や多くの歯を失った方には、「オールオンフォー」という治療法を選択肢の一つとしてご提案しています。これは、4本のインプラントをバランス良く埋入する治療法。がっちり固定するので、噛む力を本来の90％まで出すことができ、自分の歯のようにしっかり噛めます。食事中や会話中でも1㎜もずれることがなく、歯が動いてしまうこともありません。また、手術当日には仮歯が入るので、日常生活に支障をきたすことなく、すぐに食事が楽しめます。

一人ひとりにベストな治療を

オールオンフォーは、複数の角度を持つ4本のインプラントだけで歯を固定することができます。8本以上のインプラントが必要だった従来の術法とは異なり、最小限の手術で済むため、治療費を抑えることができるのもオールオンフォーの魅力です。当グループは、インプラントにおいて世界的名門校であるニューヨーク大学で最新技術を習得し、患者様お一人おひとりに、最善かつ安全な「世界レベルの治療」を受けていただけるように努めています。ご自身の歯にとってベストな治療法や術後のこと、治療費のことなどもご相談いただけるインプラント治療の無料相談会を随時実施しています。ご気になったら方は一度ご来院ください。

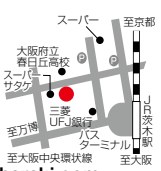


(左)CTや超精密マイクロスコープ、オペ室など最新設備の説明もいたします。
(右)相談の後、カウンセリングを用いて納得しての治療が可能です。

基礎&先端治療がわかる インプラント無料相談会
インプラント治療の基礎知識や費用の相場、メリットはもちろんデメリットまで丁寧にご説明します。この機会に気になることをお聞きください!
【 開催医院 】 やまもと歯科クリニック・さくら歯科クリニック・オーク歯科クリニック
※完全事前予約制、希望の日時をTELにてご予約ください。

医療法人 スマイルプラン
やまもと歯科クリニック
[住　　所] 茨木市西駅前町5-21 津田ビル1F
[診療時間] 平日9時半〜20時
土日9時半〜16時
[休 診 日] 水曜・祝日休診

ご予約受付中
診療のご予約・お問い合わせ
TEL.072-625-8222
ホームページにて診療内容など詳細情報がご確認いただけます
http://www.smileplan-ibaraki.com



さくら歯科クリニック
[住所] 高槻市北園町13-28
TEL.072-686-2200

オーク歯科クリニック
[住所] 茨木市舟木町5-12
TEL.072-637-1755