



ヨガ

「やっと出会えた本物のヨガ」 9月インストラクター認定講座開始

インド中央政府公認のヨガ団体「ヴィヤサ・バンガロール」の提携校として認定を受けた、日本で数少ないヨガスタジオ。同教室の魅力は、インド中央政府公認のヨガ大学院大学が作成したカリキュラムに基づき、インストラクターの資格が取得できるところ。希望者は、全米ヨガアライアンスRYT200も同時に取得できる(追加料金有)。初心者が多い通常レッスンも行っているの、まずは体験へ!呼吸法・関節ほぐし・太陽礼拝・アーサナ・リラクゼーション…を丁寧に学ぶ「本場のヨガ」は、筋肉だけでなく自律神経を整え、身体も心もリフレッシュ。忙しい毎日を少し忘れて、本物のヨガの心地良さを味わってほしい。「若返り効果も期待できますよ」とジュン先生。

緑豊かな環境でのびのびとしたレッスン。



June Angel Yoga (ジュン・エンジェル・ヨガ)
箕面市彩都粟生南7-7-53 P有り(要連絡)

☎080-3840-4729
https://juneangelyoga.com
MAIL:juneangelyoga@gmail.com



Line@ID:
@saf6092x



講師 ジュンさん
インド中央政府公認S-VYASAヨガ大学院大学認定ヨガ講師。全米ヨガアライアンスRYT200認定ヨガ講師。海外でインストラクターも務める。現インドモディ首相の専属ヨガコンサルタントを務めるナゲンドラ博士の愛弟子から直接学んだジュン先生。「本場のヨガ」が学べると、滋賀や京都など遠方から通う生徒も。先生の丁寧で誠実な人柄が魅力でヨガ初心者もすぐファンに。

7月無料体験会開催!

通常レッスン体験

●7/1(月)10時~11時15分 ●7/8(月)10時~11時15分

ヨガインストラクター認定コース体験

●7/8(月)12時~15時
※その他の日程については応相談。ご都合に応じて無料相談会も可。

持ち物

●ヨガマット、タオル、水、動きやすい服装
※ヨガマットは貸し出しOK(数に限り有)
※メール、LINE、電話で要予約 ※詳しくはHPへ

[9月開講]ヨガインストラクター認定コース

●毎週火・木曜 10時半~13時半 詳しくはHPページへ

特典

「シティライフを見た」で
●ヨガインストラクター認定コース料...**5,000円OFF**
(8月末まで)

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

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ボカール教室。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。教室は江坂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!

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)



ボカール教室

(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!
(右)「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分のボカール無料体験へ!
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。

USボカール教室 江坂駅前校

〈ユースボカールキョウシツ〉
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



日常では体験できない爽快感を フィットネスクラブキックボクシングで

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→
(JR吹田駅前に日曜開催の吹田教室もあり!!)



MENU

●月会費(定額制) 月4回土曜日or月4回水曜日 4,800円~
前半 60分 グループレッスン 後半 60分 フリートレーニング
(水曜日は前半60分、後半45分の最大1時間45分)
※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**(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。

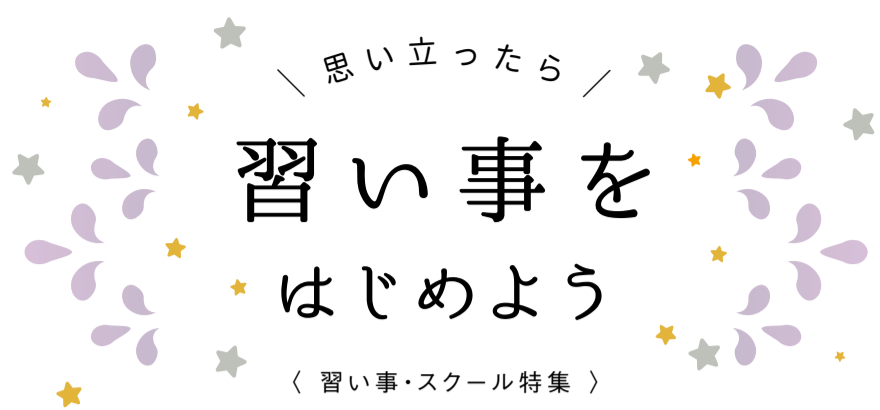
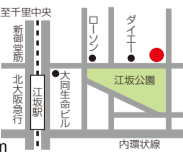
M・キックボクシングスクール

吹田市江坂町1丁目18-8
江坂パークサイドスクエア5F
営/月4回土曜 ①12時~14時
②14時~16時 ③16時~18時
月4回水曜 19時半~21時15分

☎06-4394-7911

Mail:mikick201537@gmail.com

江坂 キックボクシングスクール で検索



〈 習い事・スクール特集 〉

興味の幅が広がるカルチャースクール・習い事を紹介します。



スクール

一度受けたらあなたも虜に 新感覚の気持ち良さをぜひ

いま話題のフーセラピーは足を使って全身をほぐす、新感覚のマッサージ。手の3~4倍の力が足の広い面から伝わるので、優しく身体の芯までほぐされて短時間で全身スッキリその場で脚痩せを実感できるので、夏に向けて引き締めたい方必見!かたまってきた筋肉を緩めて肩こりや腰痛にも効果的と、身体に嬉しい事がいっぱいこの技術。まずはこれまでに受けた事の無い新感覚の気持ち良さを体験してみよう。今までのマッサージの概念を覆す心地良さであなともきっと「フーレ」の虜になること間違いなし。

(上)踏まれているとは思えない、優しいタッチの心地よさで眠ってしまう人も多数。
(左)ふくらはぎマイナス1~2センチも夢じゃない!効果がすぐに感じられる驚きのマッサージをぜひ!

フーセラピーアカデミー

大阪校
大阪府北区芝田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!



フー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)
※スクールはいつでも入校可

駆け込みダイエットの強い味方 ストレス発散しながら美ボディ

夏までに理想の身体になりたい人、注目! 「一人では続かない」「結局リバウンドしてしまった」...そんな自己流ダイエットで挫折した人にこそ通ってほしい。トレーナーの佐藤さんは、長年パーソナルトレーナーとして活躍し、5月に独立。多くの人のダイエットを成功させたカリスマトレーナーだ。マシンや自重トレーニングによる負荷で、大きな筋肉を動かしたあと、有酸素運動のミット打ちで効率的に痩せやすい身体へと導いてくれる。「ストレス発散になって楽しい!」とミット打ちが女性に人気。1回ごとの支払いでOK。まずはお得な体験レッスンを!

MENU

●入会金...10,800円 ●トレーニング(60分)...10,800円
●トレーニング(30分)...5,400円

特典

「シティライフを見た」で
●体験トレーニング(60分)...5,400円→**1,000円**
さらに、体験後即日入会で
●入会金...10,800円→**無料** (7月末まで、他券併用不可)



(上)元プロキックボクサーの佐藤さんとするミット打ちは効果絶大!正しいフォームで打つといい音がなり、「トレーニングで疲れてもミット打ちはしたい!」とハマる人続出。お尻やこの腕が引き締まって美しい筋肉がつく。

(右)完全予約制のプライベートジム。マシンも充実で健康を意識した60代の方も通う。

詳しくはHPへ!



Footwork (フットワーク)

箕面市粟生外院1-14-21-1F
営/月~金9時~19時、
土・祝9時~14時半
日曜定休 1台P有り

☎072-736-8596



地域 サークル

サークル・クラブ・ボランティアなど、北摂で仲間と共に活動しているみなさんをご紹介します。

箕面市では、会議室や図書室でダーツが楽しめるのはご存知だろうか?年齢性別関係なく誰でも楽しめて、腕の上げ下げの1時間で、1,000歩く運動量と計算力や暗記力も付くため、医療費の削減が望めると市のサポートを得ている。「一投一投真剣勝負です」「いろんな人の話が聞けるのも楽しい」というメンバーがダーツを投げている。

「ダーツを始めてから買い物に電卓を持って行かなくなった」「マッサージに通わなくなった」という例もあるとか。バーなど夜のイメージがあるダーツだが、昼間のダーツにも目を向けてみては。



メンバーは現在83名。「体を使うきっかけになれば」と、小学校でも月2回教えている。協会の練習以外にも、1回200円で練習できる同好会も4ヵ所あり。

