



基本的な動作からしっかりと指導。



体幹メニューは身体の安定性を高めながら、ダイエット効果も見込める。



道具は全て貸し出しなので、気軽に通える。

駅近の本格ボクシングジム  
気持ちのいいミットの音でストレス発散

気持ちのいいミット、打ちの音が響くのは、JR茨木駅から徒歩2分にある今年で14年目を迎えるALEX BOXINGジム。指導スタッフはプロボクサーのオーナーを含め、全員がプロボクサーレベルのため、レベルに合わせて基本的な動作から分かりやすく、安全に指導してくれる。コースもキッズコ

ース、体力UPストレス解消コース、ダイエットコース、選手育成コースと自分の目的に合わせて選べるのも嬉しいところ。体力UPストレス解消コースと、ダイエットコースは40代からの女性に人気。一人ひとりの運動レベルに合わせて有酸素運動・体幹トレーニングメニュー中心のメニューを作っていくので、無理



リング、サンドバック、筋トレマシンと清潔にされている。



会員同士も仲がよく、定期的にイベントを実施している。

MENU

- 入会金.....13,000円
- チケットコース.....16,200円(3ヵ月有効、10回券)
- 一般・大学生・高校生(フルタイム利用).....10,800円
- 女性(フルタイム利用).....8,700円
- DAY会員(平日11時~14時利用).....6,500円
- 小学生・中学生.....5,400円(入会金8,700円)

この秋スタート  
とっておきの  
プレミアム体験会

スポーツクラブや英会話など...: 習い事をはじめたいけど、踏み出せない読者の方も多いのではないのでしょうか。そこで、読者限定でプレミアム体験会をつくってしまいました。実際の習い事と同じ体験をしてもらうことで、先生やスクールの雰囲気分かる体験会です。体験会に参加して、自分に合う習い事を探してみませんか。

PREMIUM  
プレミアム体験会メニュー

ダイエットコース  
体力UPストレス解消コース

期間 9月30日 料金 1,500円

持物 運動用の服、運動靴、タオル、軍手

※詳しくはお電話を

ALEX  
BOXING SPORTS GYM  
FITNESS & SPORTS  
(アレックス)  
茨木市西駅前3-9 ARCHEビル3F  
☎072-621-0067  
http://www.alex-gym.jp/



▲詳しくはこちら



PREMIUM  
プレミアム体験会  
メニュー

① ヨガレッスン体験3回  
料金 5,000円  
全ヨガメニューが対象

② studio in the lilyプレミアム体験  
料金 3,000円  
ヨガレッスン1回+パーソナルトレーニング1回+よもぎ蒸しorフットケア1回

③ キッズダンスorキッズヨガ体験  
料金 1,000円

(10月末まで)

日常を忘れてリフレッシュ体験  
美と健康も手に入る充実スタジオ

1周年を迎える複合型トレーニング・リラクゼーションスタジオ。人気の理由は、非日常空間でリフレッシュタイムを満喫できること。話題のエアリアルヨガをはじめ、多彩なヨガレッスンを行うスタジオや、専属トレーナーの指導で“健康美”を目標とするパーソナルトレーニングジムなどを完備。キレイ磨きが叶う温活アロマ・専門サロンも併設。今回の体験会では、各種ヨガから選べる体験3回プランと、ヨガ・パーソナルジム・よもぎ蒸しorフットケア3つの特別体験を用意。

studio in the lily

(スタジオ インザリリー)

高槻市富田町1-12-3 みなとビル3階  
営/6時~22時

ヨガの予約は  
QR or TEL or  
メールから

Webは  
こちら



☎072-668-4952 studio.in.the.lily@gmail.com



モーニングヨガ、股関節ヨガ、ピラティスなど目的に合わせたヨガクラスが充実。キッズヨガや親子で一緒に楽しめるクラスも。



ダイエットや理想体型の実現など、各自の目的と状態に合ったトレーニングでボディメイキング。都度、体の状態を測定・記録するため、成果を実感できる!



(左) 話題のエアリアルヨガ。初心者も始めやすく、布に包まれている感覚と心地よい浮遊感によるリラックス効果で人気。  
(右) 週前半は症状別アロマ、後半は温活アロマと各専門サロンが入店。トータルな美容ケアもお任せ!

レンタルスペース完備

「おうち気分できつろげる」と評判なのがレンタルスペース。キッチンのほか、ダイニングテーブルやTVを備えたラグスペースもあり、子ども連れママ会や、カジュアルなパーティにも最適!料金は1,000~2,000円/時間。



PREMIUM  
プレミアム体験会  
メニュー

① いずれの時間でもコーチの都合とコートが空いていれば1時間のプライベートレッスンが受講可能。

② 追加でトライアルレッスン(通常1,000円)を無料受講可能。

料金 1,500円(税別)

対象 テニス初心者に限る

持物 動きやすい服装、シューズ

期間 9月1日~10月31日(要予約)

電話予約の際、「シティライフを見た」とスタッフにお伝えください。

初心者でも充実のレッスン内容

テニスガーデン高槻では「はじめてクラス」の段階からダブルスのゲームが出来るようになるために、下記の4つの項目を毎回行っている。

- ① ストローク/球出し練習の後、コーチとラリー練習
- ② ボレー練習
- ③ サーブ練習
- ④ ゲーム練習



指導に定評のある、充実のコーチ陣

テニスガーデン高槻のコーチ陣はプレーヤーとして活躍している人も多い。「少しずつレベルアップして試合で勝負面白さを実感していただきたいですね。」



特典

「シティライフを見た」と、ご入会の方は入会金・初年度年会費・初月レッスン料が無料!  
有名パティシエケーキ券プレゼント(10月末まで)  
※特典はいずれも3ヵ月間の継続が条件



この秋、テニスの面白さが実感できるプライベートレッスンを試してみよう

緑に囲まれた開放的な空間に、屋外、屋内と多数のコートを有するテニスガーデン高槻。今回、シティライフ読者だけを対象に、プライベートレッスンが受けられるプレミアムキャンペーンを実施(9月・10月)。

通常コート代、指名コーチ代込みで1万円近く掛かるレッスンがなんと1,500円(税別)で受けることができるというから驚き。1回では決めかねると言う方にはあと2回、同スクールの通常レッスンを受講できるトライアル体験レッスン通常1,000円(税別)もなんと無料!!で受けられる。同スクールのコーチは、楽しい雰囲気の中、わかりやすく指導してくれるので、初めての方でもテニスの楽しさを存分に満喫できる。お得に試せるこのチャンスを見逃さないで!

テニスガーデン高槻

高槻市奈佐原2-5-1  
営/平日: 9時~22時  
土曜: 8時~22時  
日曜: 8時~17時  
火曜定休  
P50台有り(無料)

☎072-696-4145  
http://www.tg-takatsuki.com/

