

PREMIUM
プレミアム体験会
メニュー

ヨガ+呼吸法 120分

料金 **1,000円**

期間 **9月30日まで**

持物 タオル、運動できる服

※レッスン日調整のため、事前問い合わせ必須

高槻で唯一の本格ヨガ
身体と心が安らぐ新習慣を

お香の香りに包まれたこだわりの空間は他のヨガスタジオとは一味違う。本場インドのヨガ学校で国際ライセンスを取得したオーナーが教えるレッスンは、「他のヨガスタジオとは違い、90分が早く感じる」と生徒が口をそろえるほど。「アーサナ」と呼ばれる基本姿勢から、「ディアーナ」と呼ばれる瞑想段階まで身に着けられる。少人数だからこそ、時間をかけて身体と心にしっかり向き合える。高槻で唯一の本格ヨガを体験しよう。

ヒロセント

高槻市南芥川町
2-12-2F
木・日曜日定休

☎080-1448-8313
info@hiroscent.ne.jp



ヨガ

無理のない範囲で体を伸ばしていく。最小限の力で最大限の効果を引き出す。



(左)本場ヨガの基本姿勢。基本から確実に身につく。
(右)歯医者前の建物2階にある隠れ家的スタジオ。ヨガマット貸出し無料で通いやすい。

MENU

- 伝統ヨガ……………2,500円(90分/1回)
- 回数券4回……………8,000円
- 伝統ヨガ プライベートレッスン……………7,000円(90分/1回) 26,000円(回数券4回)
- 呼吸法……………1,500円(60分/1回)

PREMIUM
プレミアム体験会
メニュー

パーソナルトレーニング50分
(カウンセリング込み)

期間 **9月30日まで**(時間は応相談)

料金 **1,000円**(60歳以上は無料)

持物 タオル、運動できる服、靴

定員 **20名限定**

美しい人はジムに通う
50分特別メニューを体験しよう

2019年中にダイエット成功を目標に掲げている方に朗報!同店は検索ワード「高槻パーソナルトレーニング」で1位に輝く、高槻駅前の好立地にある多くの支持を受けている人気のパーソナルトレーニングジムだ。運動が苦手な人が「趣味はトレーニング」と自信を持つまでに。1ヵ月で-5kgも当たり前!良心価格も嬉しい。特別メニューを始めよう!

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
29日・30日・31日(月末5週目)

☎072-668-6774



パーソナルトレーニング

オーダーメイドで一人ひとりにあったトレーニングを提供。「頑張る」ではなく、「楽しむ」パーソナルジム。



(上)運動習慣、食事指導、生活リズムなどの確かなアドバイスを受ける。
(下)大部屋でやるプログラムでもしっかりとマンツーマンで指導。

MENU

- パーソナルトレーニング……………30分4,000円/45分6,000円/60分8,000円
- シニア向け健康運動……………月2回コース2,980円/月5回コース5,980円
- 最速ダイエット通い放題……………9,980円

PREMIUM
プレミアム体験会メニュー

日時 **9月10日(火)・9月11日(水)**
9月26日(木)・9月27日(金)
各回いずれも
10時半~12時

料金 **4,000円**(材料費・講習費込)

グリーンのナチュラルな装い
暮らしに馴染むスワッグ作り

阪急茨木市駅からすぐのヴィンテージビルの3Fに佇む小さな雑貨店atelier MinT。雑貨、アクセサリ、フラワーアレンジの販売の他、フラワーアレンジは教室も開催。今回は上質なアーティフィシャルフラワーを使ったグリーンのスワッグ作り。「部屋の白い壁にもびったり合うユーカリやスタッグホーン等のグリーンと、アジサイの白が映えるナチュラルで飽きのこないスワッグです」とのこと。詳しくは電話、インスタにて。



フラワーアレンジ



先生の近藤さんとはとても気さく。簡単に作れるということなので気軽に訪れて。

atelier MinT

(アトリエミント)

茨木市末広町3-31
沢田ビル3F
営/平日11時~17時
平日のみ営業
阪急京都線茨木市駅から徒歩5分

☎080-9759-0418
https://atelier-mint0418.com



PREMIUM
プレミアム体験会メニュー

期間 **9月~11月の間で10回**
(金・土 13時~16時)

料金 **10,000円**

内容 都合にあわせて通える特別プラン!
焼成費を含む粘土3,000円相当プレゼント!

好きな時間に、いつでも利用できる
高槻今城にある陶芸クラブ

陶芸に興味はあるけど「難しいかも?」と思っている人におすすめなのがこちらの陶芸クラブ。カリキュラムに縛られず課題はないので自由に作陶ができ、専門スタッフがしっかりサポートもしてくれる。1回の利用時間は9時半~16時と長く、利用料金も安いので通いやすい。体験会に参加すれば、その魅力が分かるはず!

創作陶芸家集団 今城焼窯元
FIELD土香 (フィールド ドカ)

高槻市氷室町1-15-20
受/10時~17時
☎072-696-7519



陶芸クラブ

(上)気の合う新たな仲間が見つかるかも?
(左)世界に一つだけのオリジナル作品を造ろう!

MENU

- 月2回利用コース……………4,000円/月
- 月3回利用コース……………5,000円/月
- 月4回利用コース……………5,700円/月
- ペア会員……………10,000円/月
(1人当たり5,000円(月4回を家族2人で利用))
利用時間:9時半~16時
※教室開校日(火・木・金・土)であれば、予約なしで一日たっぷり利用OK

特典

プレミアム体験会に参加後、入会の方は
入会金3,000円が無料!

PREMIUM
プレミアム体験会メニュー

時間 **13時~16時半**
(平日のみ、要事前予約) ※10月末まで

料金 **3,800円**(教材費・講習費含む)

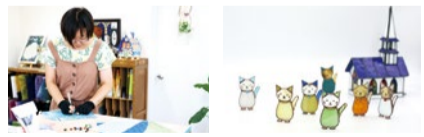
内容 通常の体験では作れない
星型オーナメントの製作。
(約10cm×10cm)

初めての方でも安心
世界に1つだけの作品を作ろう

「こういうものが欲しい!こういうものが作りたい!」を叶えてくれる教室。スタンドグラスを楽しむことを大切に、進み具合や希望に合わせて丁寧に教えてくれるので、初めての方でも安心して製作に取り組める。基本技術を学んだら、オリジナルデザインのアクセサリなどの小物から写真立てやランプまで色々な作品が製作可能!体験に参加してスタンドグラスの魅力を感じてみては。



スタンドグラス



(左)これまでの経験を活かし基本的な部分から丁寧に教えてくれる。(右)可愛い小物から大きいランプまで幅広く製作できるので長く楽しめる。自分好みの作品を製作しよう。

MENU

- 月2回コース……………4,500円
 - 月3回コース……………6,000円
 - 月4回コース……………7,500円
- 午前の部:10時~12時
午後の部:13時半~15時半

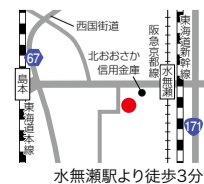
特典

プレミアム体験会に参加後、
入会の方は**入会金5,000円が無料!**(10月末まで)

スタンドグラス工房
アトリエセリザワ

三島郡島本町水無瀬2-2-2
善徳科2階

☎090-7761-5600
https://www.atelier-serizawa.com/



PREMIUM
プレミアム体験会メニュー

「ぬか太郎のぬか床教室」

日時

①9月8日(日)15時~ @リストラテコンテ 5,000円
②9月22日(日)11時~ @カフェぼ 3,600円
③9月27日(金)16時~ @福嶋屋 3,600円
④9月29日(日)11時~ @ゆずくっさんぐ 6,000円

※各レストランでの食事つき※食事や内容によって料金は違います
予約必須 090-3494-5176まで 詳細はfacebookまたは電話にて
【約2kgのぬか床が出来ます。容器持参してください】

美味しさ楽しさをイチから教わる
有機米ぬかのぬか床教室

元町中央通り商店街で有機無農薬のぬか床で愛情込めて作った漬物を販売している「ぬか太郎」。その美味しさは口コミで広がり各地から買いに訪れる。「自分で漬けたぬか漬の美味しさをたくさんの人に知って欲しい」と行っているぬか床教室も、大好評。有機米ぬかに、旬のみずみずしい有機野菜を使った美味しいぬか漬づくりにチャレンジしてみよう。



料理

(上)「有機ぬか床は香りの良さが自慢!季節の有機野菜を使ったぬか床をつくります」
(左)ゆずくっさんぐでの料理一例。ゆずくっさんぐではぬか床教室以外に料理教室付。

【ぬか床教室開催の各場所詳細】

【リストラテコンテ】三島郡島本町水無瀬2-7-1
【カフェぼ】高槻市東五百住町3-6-24
【福嶋屋】茨木市上泉町6-29
【ゆずくっさんぐ】大阪市港区築港2-1-3

昔ながらの無添加漬物店
ぬか太郎

茨木市元町8-17
(元町中央通り商店街内、阪急茨木市駅から徒歩5分)
営/火・水・金・土10時半~17時半
☎090-3494-5176 ぬか太郎 で検索

