



ピラティス

冷えやむくみ、血行不良など様々な体の不調の原因は、姿勢に関係が？姿勢が悪いことによって心身のバランスが崩れ、不調をきたしていることも多いそう。「たかが姿勢、されど姿勢。」健康的な体はまず姿勢から。



膝改善ピラティス

膝の痛みを改善するためには、正しい動きを知り、膝に負担をかけないこと。様々な方法で一時的に痛みを改善出来ても、正しい動きを知らないままだと、また間違った動きをして膝に負担をかけてしまい、痛みを繰り返すことに。

「膝周りの筋力トレーニングをやっても改善しない」など間違った動作によって、痛みが改善されないどころか痛みが増したり、他の部位に痛みが起きることも。また一時は良くもなつてもまた痛みを繰り返す人も少なくないとか。膝や腰に痛みがある外出も億劫になり、ひきこもりがちに。ピラティスは、すべての生活行動においての土台となるエクササイズ。もともと、リハビリテーションを目的として考案されたため、様々な症状の機能改善に効果が。膝が痛い、肩が痛い、腰が痛いといった「痛み」は、骨や関節を安定化させ動きをコントロールする役割を持つインナーマッスルがうまく働かず、不安定でコントロールが利かない状態で無理に身体を動かすことに起因するそう。効果的、効率的に痛みを改善するには、インナーマッスルを働かせ（安定化・コントロール）、正しい動き、正しい運動をすることが最も大切。体の様々な痛みを改善し、健康で清々しい毎日を送りたい！そう願う人はまずは「正しい体の動かし方」を学んでみてはどうだろうか。



この秋スタート たっぷりおきの

プレミアム体験会

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、スクールの雰囲気分かる読者限定のプレミアム体験会をつくっていただきました。



PREMIUM
プレミアム体験会メニュー

日時 9月～11月 火曜 10時～15時 水曜 10時～17時
要予約 金曜 10時～18時半 日曜 9時半～18時

料金 7,500円～(税別)

持物 タオル・動きやすい服装・飲み物

ピラティススタジオ PAS A PAS (バザバ)

西宮市馬場町2-23
ワークヒルズ401
阪神西宮駅徒歩3分
営/10時～21時
祝日定休
☎0798-39-7085



特典

「シティライフを見た」とプレミアム体験会受講の方は
●入会金 通常8,000円→無料!
(※1ヵ月以内2回目の予約が必要・11月末まで・先着30名まで)

生徒の声

1年前からバザバに通い始めました。レッスンを受けると姿勢がよくなり、歩き方もシャキンとします。最近では主人も一緒に通うように。主人は立ち仕事が多いので、慢性的な足の痛みに悩まされていたが、「ずいぶん楽になった」と笑顔が増えました。(黒田さんご夫妻)

PREMIUM
プレミアム体験会メニュー

日時 9月3日(火)～9月21日(土) ※通常の無料体験レッスン(1回)との併用不可

料金 90分×2回 2,980円

ポイント 今回だけの特別な2回体験メニュー!クラスや先生を変えてみて本当に自分に合うかお試しできる。

実践的な英語がしっかりと身につく90分レッスン 少人数制レッスンの楽しさを体験しよう

街で外国人を見かけることが増えた今、注目されているのが英会話。同スクールのレッスンはたっぷり90分と長く、そのレッスン時間が短く感じるほど楽しいと好評だ。一人ひとりに話をふってくれるので、たくさん話せて実践的な英語がぐんぐん身につく。クラス数は超初心者から上級者まで100近くあるので安心。電話1本で振替できるのもうれしい。「海外旅行で英語が聞きとれず、かたまってしまった」「英語で道案内したい」「ホームステイの受け入れをしてみたい」「子育てが一段落したので自分のためにスキルアップがしたい」という人は特に注目。2回のプレミアム体験か1回の無料体験で雰囲気を味わってみて!

英会話スクール



いつも笑い声が絶えないアットホームさが同スクールの特徴!話題が尽きないから飽きず、他の人の話を通して世界が広がり、英語のポキャブラーが増やせることも少人数グループレッスンの魅力。

10/1(火)～新学期!

新学期オープン受付日&プチ体験会

9/30(月) 13時半～20時(この時間内いつでもOK)

参加費無料 / 出入り自由 / 予約不要

- 各クラスの説明、レベルチェック、レッスンの相談などを気軽に受けられる。
- レベルだけでなく年齢や人柄を考慮したクラスのマッチングもしてもらえらる。
- 無料体験レッスンの予約や、この日からの入会も可能。
- オープン受付日に関する問合せは気軽に電話(0120-02-6055)を!

特典

- 「シティライフを見た」で
- 9月1ヵ月分の授業料 12,500円→10,000円
- 新学期(10～3月)の授業料も特別割引
- さらに、プレミアム体験会後に入会の場合、レッスン1回サービス券をプレゼント(9月中に入会の方)



ネイティブのアメリカ人専任講師から標準的できれいなアメリカ英語で様々な表現を学べる。フレンドリーで丁寧な指導が厚く支持されている。「間違えてもOK」な雰囲気だから初心者でも気兼ねなくどんどん発言できる。「英語へ現を学べる。フレンドリーで丁寧な指導が厚く支持されている。」「間違えてもOK」な雰囲気だから初心者でも気兼ねなくどんどん発言できる。「英語へ現を学べる。フレンドリーで丁寧な指導が厚く支持されている。」「間違えてもOK」な雰囲気だから初心者でも気兼ねなくどんどん発言できる。「英語へ現を学べる。フレンドリーで丁寧な指導が厚く支持されている。」

生徒さんの声

- 先生もスタッフの方もとても親切に接して下さるので、英語に苦手意識があっても安心して通えます。(40代 女性)
- リスニングとスピーキングが苦手な私が、レッスンに通うごとに少しずつ進歩していることが実感できて嬉しい。(60代 女性)
- 苦手意識が先行していましたが、今は少しずつその意識が変わっていること自体に楽しさを覚えます。また、アメリカの文化や価値観を知ることができるのも、お得だと思います。(30代 女性)

夙川クリスチャンセンター英会話

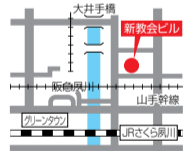
西宮市大井町3-2
受/9時半～21時半(火曜～土曜)

☎0120-02-6055

☎0798-72-6055

楽しいイベント情報はHPをチェック。

夙川クリスチャンセンター で検索



PREMIUM
プレミアム体験会メニュー

日時 9月30日まで

料金 3,500円(体験2回分)

ポイント 美脚・美尻・お腹・上半身いずれかのシェイプトレーニングor代謝アップトレーニングから選択

※体験当日に月会員入会で月会費1ヵ月分9,000円を無料に。

正しいトレーニングで美しい身体に 理学療法士に教わるパーソナルジム

姿勢を改善しスタイルを整えたい人や、シェイプアップで理想のボディを手に入れたい人にピッタリのパーソナルジムが夙川駅近くにオープン!トレーナーの八木さんは、リハビリ専門の病院で約千人の身体の悩みを改善してきた理学療法士。年齢や運動経験、ライフスタイルなどを考慮し、個別にトレーニングメニューを考案。また、フロア内にはキッズスペースを完備!オムツ台、授乳室もあり、小さな子どもがいるお母さんも安心して通える。一人ひとりの叶えたい目標に向かい、完全マンツーマンの空間でトレーニングをサポート!

「ダイエットが目的でも、まずは姿勢を整えなければ正しいトレーニングはできません。間違った姿勢や、痛みを我慢したまま行くと、かえって体を痛めることに繋がります」と八木さん。産後ダイエットや、シェイプトレーニングなど、さまざまなシーンにおいて、最短で理想の身体へ導いてくれるのは、理学療法士の確かな知識と実績があるからこそ。まずは1回だけの無料体験会はもちろん、2回まで体験できるプレミアム体験会にも参加してみよう!

パーソナルジム



まずは姿勢改善からスタートするのが八木さんのトレーニング!「笑顔でセッションしてくれるので、楽しくトレーニング出来る!」との声が多い。



ウェアやシューズをはじめ、プロテイン、サプリメント、バスアトル等の各種アメニティ、シャワー&パウダールームも全て無料完備。キッズルームもあるため子どもと同じ空間でトレーニングに励める。



トレーナー
八木 大貴さん
理学療法士としての知識と経験を生かし、身体の悩みに合わせて優しく寄り添いながらトレーニングを行ってくれる。

パーソナルジム Aid

(パーソナルジムエイド)

西宮市松生町5-8

ベルトピア夙川1B1F

阪急夙川駅徒歩4分

営/10時～22時

不定休

☎0798-73-3565

https://lsdaid.com



こんな人にオススメ

- 産前の体型に戻りたい
 - 秋冬に向けて代謝を上げたい
 - 身体のためをなくしたい
 - 家事育児で肩こり、腰痛がある
 - トレーニングの仕方がわからない
 - むくみ・冷え性がつらい
- 一つでも当てはまる人は、気軽に足を運んでみて!