

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いただきました。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が分かる体験会です。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
プレミアム体験メニュー

期間 9月1日(日)~9月30日(月)

通常体験 3,240円→1,080円

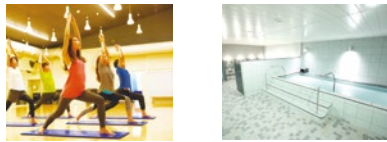
フィットネスマシン、スタジオプログラム、プールの全エリアを1日中好きなだけ体験できる!
※フロントで「シティライフを見た」と伝えること。

初心者歓迎の特別体験会
フィットネスの楽しさを実感できる

プール・スタジオレッスン・ウェイトマシンなど、地域最大級の設備が揃う同ジム。「医者から運動をすすめられている人」には膝や腰に負担の軽いプールでウォーキング、「楽しみながら運動したい人」にはヨガ・エアロビクス・骨盤ストレッチなど50本以上から選べるスタジオレッスンがおすすめ。ウェイトマシンの使い方も、スタッフが丁寧に説明してくれるから初めての人も安心だ。今月は読者限定の1日施設体験がお得に受けられるチャンス! 気軽に体験へ。



InBodyで体重・筋肉量・体脂肪などを無料で測定。スタッフの丁寧なサポートもあり、理想の身体を目指す。



広々としたお風呂で汗も流せてスッキリ。イオンの中にあるので、買い物ついでに立ち寄れるのも嬉しい。

- MENU**
- レギュラー.....10,260円/全営業時間
 - (U39限定)マイプラン4.....5,400円/月4回
 - マイプラン8.....8,100円/月8回
- その他プランあり

- 特典**
- 「シティライフを見た」と伝えれば9/30(月)までの入会手続きで
- 入会金5,400円+事務手数料3,240円 → **無料**
 - 月会費2ヵ月分 → **無料**
 - プレミアム体験会後、即日入会で体験料1,080円 → **キャッシュバック!**
- ※1年継続が条件、継続期間内の退会は違約金有、新規又は退会後7ヵ月以降の方が対象
※9月入会・10月入会可能(開始月は問わない)

HOS 南千里スポーツクラブ
(ホス)

吹田市千里山西6-56-1
イオン南千里内5-6F
営/平日9時~23時、土曜9時~22時、日祝9時~19時
火曜定休 駐車場無料
☎06-6310-8755
<https://www.hos-minamisenri.com>

PREMIUM
プレミアム体験会メニュー

「立体ポケットがアクセントの帆布トートづくり」

時間 9月16日(月・祝) 13時~15時
9月19日(木) 13時~15時
9月21日(土) 10時~12時

料金 3,300円(材料すべて込み、型紙付き)
定員/各回3人 電話またはHPから事前予約(先着順)

バッグづくり上級者をめざして
ポケット付きトートを縫う

立体的なポケットが印象的なトートバッグを縫う。ポケットは、スマホや長財布がすっぽり入り、出し入れが便利なマチ付きタイプ。11号帆布を使い、布を切り替えることでスマートなデザインになっている。既製品を縫うテクニックを教える森さんならではの、効率的できれいな仕上がり。初心者も経験者もぜひ。

- MENU**
- 「ソーイングテクニックレッスン」.....1回1時間半×6回 15000円
- 生地選び、ミシンの扱い方からソーイングの基本テクニックまで学べる



A4サイズのファイルが入る、やや大きめのサイズ。11号帆布またはデニム生地から予約時に好きなものを選ぶ。



トートバッグの原寸型紙付き 店内のミシンスペース

大阪で唯一の本格的ミシンカフェ
edit (エディット)

吹田市金田町26-18
営/9時半~19時 水曜定休
☎06-6155-9860
<http://edit.ocnk.net/>

PREMIUM
プレミアム体験会メニュー

時間 9月10日(火)・17日(火) 11時~12時半

料金 3,000円

持物 Tシャツ、飲み物

代表的なフラソングを同時スタートできるプチワークショップ。未経験者~経験者までOK。スカートはレンタルできるから思っ分分ラの雰囲気を楽しめる。※会場は西中島南方教室

本物のアロハスピリットを感じる
初心者OK 講師歴20年の本格フラ

フラ歴20年、現地に度々赴きコンペやイベントにも参加、経験豊富な講師から、クム直伝の本物のアロハスピリット「ALOHA (love) & MANA (power)」を体感できるフラ教室。教室の雰囲気に遠方からも通う方も多いという西中島南方教室を中心に、吹田にも教室を構える。「アロハを通して自分を好きになってほしい」との思いから教室は和やかなムードが漂う。

- MENU**
- 吹田教室、西中島南方教室ともに月3回.....6,000円
- 特典**
- 「シティライフを見た」で
- プレミアム体験会に参加で入会金.....3,000円→**無料** (通常 3,000円→1,500円)
 - プレミアム体験以外での初回体験.....通常500円→**無料** (9月末まで)



(上)丁寧なレッスンなので初心者の方も安心。レギュラークラスに加え、オプションクラスで更なるステップアップを目指すアドバンスクラスや古典フラクラスも。(左)古川貴子先生を経て、カネエカジメロ氏に師事。

TAKAKO HULA STUDIO
(タカコフラスタジオ)

タカコフラスタジオ で検索

【吹田教室】
吹田市内本町22-5
旭トウレ2F
営/金曜10時半から12時

【西中島南方教室】
大阪市淀川区西中島6-7-17
営/月曜11時~12時半

☎090-8886-3139
mail: tf.aloha0214@docomo.ne.jp
※その他、大阪帝塚山教室、天王寺教室もあり。

PREMIUM
プレミアム体験会メニュー

時間 随時~ 所要時間約90分

料金 馬具レンタル料 平日 1,820円
保険代合計 土日祝2,360円

持物 手ぶらでOK

「ふれあい体験~馬にニンジンあげよう!」/人気インストラクター・竹本さんによる「馬の魅力」レクチャー/デジタルカメラ/カメラ持参の方は、騎乗写真をスタッフが撮影/通常 試乗時間20分→30分

「乗馬ふれあい試乗会」から始まる
私のゴキゲン乗馬ライフ

「馬にもそれぞれ個性があって、乗るたびに面白くなってくる!」。運動神経に自信がなくても、シニア世代でも、乗馬は馬が好きならマイペースで楽しめる。手ぶらで参加できる試乗会は、スキンシップから乗り方までスタッフが丁寧に教えてくれるので安心。

- 特典**
- 「シティライフを見た」と「乗馬ふれあい試乗会」ご予約の方、
- 所要時間90分(試乗30分+厩舎見学+同クラブシステム説明)
 - 体重80kgまでの方 ●小学3年生~70歳対象
 - 未成年は保護者同伴 入会時お得な割引あり



(上)「馬と過ごす特別な時間をぜひ体感してください」とスタッフ。(左)緑に囲まれた馬場は癒しの空間。クラブハウスでの休息もおすすめ。110頭の馬があなたを待っている!

服部緑地乗馬センター

豊中市服部緑地1-5
営/平日9時~20時、土日祝9時~18時
電話受付/平日8時半~18時、水曜13時~18時
火曜(全日)、水曜午前休
要予約 有料駐車場あり
※動物取扱業登録済

☎06-6863-0616 担当:竹本
<https://www.hattori-jobafoundation.com>