

**PREMIUM**  
プレミアム体験会  
メニュー

**時間** 8月31日(土) 9時~18時  
9月 4日(水) 9時~21時  
9月 7日(土) 9時~18時

**料金** 500円

体組成計測、カウンセリング、EMS&マシン体験。上下ウェアレンタル、美容ドリンクサービス付きの大満足な内容。  
※先着20名まで ※「シティライフを見た」と要予約



ジム



医療用で即効性が高いEMS。マシンと併用してトレーニングすることで相乗効果が期待でき、お腹だけでなく、お尻・太もも・二の腕など気になる部分をボディメイクできる。キッズスペースあり。

**MENU**

- 入会金:5,000円 ●登録費:3,000円
- アフタヌーン会員:10,000円(平日16時~21時)
- シニアレギュラー会員:10,000円(65歳以上、平日9時~21時、土曜9時~18時)
- レギュラー会員:12,000円(平日9時~21時、土曜9時~18時)
- プラチナ会員:15,000円(24時間利用、日・祝OK、美容ドリンク付き) ※EMSの利用は月会費に含む ※全て税別

**特典**

「シティライフを見た」と体験後、入会で  
●入会金5,000円+登録費3,000円→**無料**  
さらに、  
●9、10月の月会費→**半額**  
(9月末まで)

**詳しくはHPへ**



「こんなラク痩せできるなんて」  
たった30分で理想の身体に

「15分で腹筋4000回相当の効果」といわれる医療用EMSが受けられる同ジム。15分座っているだけでインナーマッスルが鍛えられ、その場でウエスト-1.7cmダウンした人も。マシンはお腹・太もも・お尻と女性の気になる部分に特化したものが揃っており、大きな筋肉を鍛えることでダイエット効率がさらにアップ!女性専用のジムのため初心者の方も多く、スタッフが丁寧に最適なトレーニングを提案してくれるから、運動が苦手な人も安心。くびれ・美尻・美脚を目指すならAstageへ。

**女性専用スポーツジム Astage**〈エーステージ〉

豊中市東豊中町5-30-28-301  
営/24時間(スタッフ在籍時間/月曜~金曜9時~21時・土曜9時~18時)  
日祝定休  
☎06-6210-6656

**PREMIUM**  
プレミアム体験会  
メニュー

**時間** 9月23日(月祝)  
10時~13時・15時~18時

**料金** 10,000円

体験会料金握り置きで、入手困難なプレミアムスイーツを楽しむお茶会をプラス。さらにカルチャースクールTLGで使える習いごと無料体験チケットもプレゼント。  
※各枠限定10名(お子さまは小学校4年生から参加可能)  
体験の申し込みは、名前・希望時間帯・参加人数(お子さまは年齢)を明記して、syundoku@studiotlg.comまで。



瞬読



(上)講師の吉弘さんはプロのゴスペルピアニストでもあり、全国に十数名しかいない瞬読1級トレーナーの第1期生。  
(左)プレミアム体験会では通常、入手困難な「アトリエうかい」と「エシレ」、2種類のスイーツとともに。  
(右)瞬読の合言葉は「右脳はっかん!」

**MENU**

カルチャースクールTLGでは、他にもゴスペル、ピアノ、ヨガ(お子さま連れでママヨガ、60歳からの脳活ヨガ)、各クラス生徒募集中。受講料など詳細はホームページで。

**特典**

「シティライフを見た」で  
●上記の各クラス入会金5,000円が**無料!**(10月末まで)

右脳を刺激する注目の速読法  
全国拡大中の「瞬読」体験会

右脳を活用することで記憶力や問題処理能力の向上が期待でき、読書スピードが10~20倍に上がるといわれる「瞬読」。多くの情報があふれるネット社会を生き抜くスキルとして、また迅速な情報処理が求められる子どもの受験対策としても注目を浴びている。全国の体験会には経営者や主婦、子どもも多く参加。体験会に参加しただけで効果を実感したという声も。年齢に関係なくスキルアップできるというのも魅力の一つだ。

**カルチャースクールTLG**

豊中市新千里西町3-2-3-2F(笹野書店の2階)  
問合せ/月~金 9時~16時 P有り(有料)  
☎070-4350-7721 <https://studiotlg.com/>  
予約、問い合わせは下記メールアドレスまで ピアノ:piano@studiotlg.com  
ゴスペル:gospel@studiotlg.com ヨガ:yoga@studiotlg.com



**PREMIUM**  
プレミアム体験会メニュー

**体験トレーニング 60分**

**期間** 9月1日~9月30日

**料金** 5,400円→1,000円

カウンセリングトレーニング→ミット打ち→ストレッチ  
※先着20名まで ※「シティライフを見た」と要予約



パーソナルトレーニング

運動初心者も安心のマンツーマン  
リバウンド知らずのダイエット

今、「美しく痩せられる」と注目を集めるキックボクシング。キックボクシングの動作は、日常生活ではほとんど使わない筋肉をしっかりと鍛えることができ、背中・お腹・おしりなど、女性の気になる部分を効率よく引き締められる。さらに同パーソナルジムでは、ダイエットのカリスマトレーナー佐藤さんが一人ひとりに合わせたメニューを考案。基礎代謝を増やし、痩せやすい身体へ導いてくれるので、まずは体験へ。

詳しくはHPへ

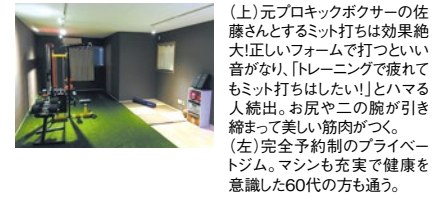


インスタ



**Footwork**

〈フットワーク〉  
箕面市栗生外院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



(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。お尻や二の腕が引き締まって美しい筋肉がつく。  
(左)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。

**通っている人の声**

- 食事制限をせず、ストレス無く筋肉をつけ基礎代謝を増やし痩せることができました。
- 血液循環が良くなり、むくみがとれスッキリした身体になりました。
- 姿勢が良くなり、身体が引き締まりました。

**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  
●プレミアム体験トレーニング後即日入会で  
入会金...10,800円→**無料** (9月末まで、他券併用不可)

**PREMIUM**  
プレミアム体験会  
メニュー

**期間** 10月末まで※日時は要相談

**料金** 5,500円(税別)

**持物** タオル、着替え、上履き

カウンセリング30分+体験パーソナルトレーニング30分+酸素ルーム60分+おすすめプロテイン1杯



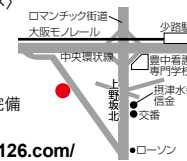
パーソナルジム

美容と健康を手に入れる  
酸素ルーム併設プライベートジム

全国的にも珍しい酸素ルームを併設する同ジム。酸素ルームは1畳ほどの空間でTVを見たり仮眠をとりながら、酸素カプセルと同じ効果を得ることができる。水深3mと同等の高気圧状態の中、酸素濃度をあげることで毛細血管にまで酸素を送り、疲労回復や美容にオススメ。トレーニング後の利用で効果を最大限発揮するため、今回の体験では両方を試せる。健康×美容の新感覚を体験してみてください。

**プライベートジム**

**TSUBAME** 〈ツバメ〉  
豊中市上野西3-19-29  
月・水・木・日祝 10時~20時  
火・金 10時~14時  
土曜定休 Pあり シャワー室完備  
☎090-9088-9297  
<https://www.kazusoccer0126.com/>



(上)酸素ルームは身体のメンテナンスに単体でも利用可。(右下)今の時期は柑橘系のプロテインを用意。美容にもよい主婦向けのプロテインなどオススメしてくれる。(左)2児の父でもある野崎さん。無理のない効率的なトレーニングを提案してくれる。

**特典**

「シティライフを見た」で  
●カウンセリング込みパーソナルトレーニング60分  
...4,000円→**3,000円**  
(10月末まで・初回のみ・税別)



**シネマ情報**

CityLifeシネマ担当(デコジュン&nanako)が選んだおすすめ作品と、近隣劇場の上映スケジュールをお届け。

**ガーンジー島の読書会の秘密** 推薦者:デコジュン  
8/30(金)公開 大阪ステーションシティシネマ 他全国ロードショー



第二次世界大戦直後のイギリス。ガーンジー島の読書会に興味を持った作家のジュリエットは、本が心をつないだことに魅了され取材のため島を訪れる。しかし、創設者の姿は無く、メンバーたちは何かを隠している。すべての謎が解けた時、幸せな気持ちで満たされるだろう。

監督:マイク・ニューウェル  
出演:リリー・ジェームズ、ミキール・ハースマン、グレン・パウエル、ジェシカ・ブラウン・フィンドレイ

**北の果ての小さな村で** 推薦者:nanako  
8月30日(金)公開 シネ・リーブル梅田ほか



広大な雪原にカラフルな家が点在するグリーンランド東部の人口80人の村。犬ゾリで移動し、狩猟をし、厳しい自然とともに生きている。デンマークから赴任した青年教師が言語も違うこの地で、いかに交流をしていくのか。すべて本人が演じるドキュメンタリーと圧倒される自然に魅き込まれる。

監督:撮影:脚本:サミュエル・コラルデ  
出演:アンダーズ・ヴィンデゴ、アサー・ボアセン、チニツクラーク村の人々

**109シネマズ箕面** <http://www.109cinemas.net/minoh>  
[箕面市坊島4-1-24 みのおキューズモール内 音声案内 ☎0570-001-109]

- <今後の上映>
- 記憶にございません! (9/13~)
  - 人間失格 太宰治と3人の女たち[R15作品] (9/13~)
  - 僕のワンドラブル・ジャーニー (9/13~)
  - HELLO WORLD (9/20~)
  - アド・アストラ (9/20~)
  - アナベル 死霊博物館 (9/20~)
  - 葬式の名人 (9/20~)
  - 任侠学園 (9/27~)
  - ホテル・ムンバイ [R15作品] (9/27~)

<今月のオススメ>



記憶にございません!

©2019フジテレビ 東宝



任侠学園

©今野 敏 / ©2019映画「任侠学園」製作委員会

**109シネマズ箕面** 応募方法  
●はがきの場合:〒、住所、氏名、年齢、職業、性別、電話番号を記入し、〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 CityLifeシネマ [109シネマズ箕面鑑賞招待券プレゼント係] まで  
●WEBからの場合:<http://present.citylife-new.com/>  
●締切:9月20日(はがきは必着) ※個人情報には厳重に管理し、鑑賞券発送以外には使用いたしません。※当選結果は発送をもって代えさせていただきます。

※PG12...小学生には助言・指導が必要となっております。 ※R15+...15歳以上の方がご覧になれます。 ※R18+...18歳以上の方がご覧になれます。