



一人ひとり異なる目標を叶えるために、トレーナーがじっくりとヒアリングしながら目標達成までの道筋を立てる。笑顔で楽しく、無理なく進められるのが同ジムの特徴だ。

パーソナル
ジム

実力派トレーナーがマンツーマンで指導 話題のジムがJR住吉駅近くにオープン

正しい方法でスタイルを整えたい人や、無理のないシェイプアップで美ボディを手に入れたい人に人気のパーソナルジムが、JR住吉駅近くにニューオープン!完全個室のため、他の利用者の目に触れることなくトレーニングに集中できる。神戸住吉店を担当するのは、これまで多数のモデルやアスリートのボディメイクに携わってきた実力派トレーナー!一人ひとりの目的とペースに合わせ、シェイプアップだけで

はなく、姿勢・腰痛・肩こりの改善などにも対応してくれる。

また、同ジムには小さな子どもがいるママでも安心して通えるポイントがたくさん!フロア内にはキッズスペースがあり、オムツ台、授乳室も完備。産後すぐでも受け入れてくれるため、さっそくダイエットに励んでみるのもOK!まずは無料体験会に参加し、気になった人は、おトクな読者特典を活用して理想のボディメイクにチャレンジしてみよう!

トレーニング内容

STEP-1 初回カウンセリング

目標や生活スタイルなどをヒアリングし、オーダーメイドでプログラムを作成。トレーニングに関する不安や疑問があれば相談してみよう。

STEP-2 トレーニング

目標に最短で到達できるようにエクササイズを実施。無理なトレーニングなどは一切ナシ!一人ひとりのニーズやレベルに合った指導を行う。



STEP-3 ストレッチ

運動や日常生活での疲労を軽減するため、ストレッチやマッサージを行う。身体の柔軟性向上や姿勢改善・冷え性改善などにも効果アリ。

STEP-4 フィードバック

セッション後の質問や個人カルテの作成、次回までの課題を提案。自宅での簡単なエクササイズやストレッチも教えてくれる。

こんな人にオススメ

- 忙しい毎日だけど、自分の身体に向き合う時間を持ちたい
 - 仕事帰りや買い物ついでに、気軽にトレーニングしたい
 - カラダを動かして運動不足を解消したい
 - 子どもを連れてトレーニングを受けたい
 - 産後ダイエットに励みたい
 - 家事や育児で慢性的な肩こり、腰痛がある
- 一つでも当てはまる人は、気軽に足を運んでみて!



子どもと同じ空間で、安心して産後ダイエットや育児による肩こり・腰痛解消のトレーニングに励もう!

特典

- 「シティライフを見た」でマンスリーメンバー→**月会費初月無料!**
- ワンタイムメンバー→**入会後初回トレーニングを半額!**(10月末まで、新規の方のみ)



ウェアやシューズをはじめ、プロテイン、サプリメント、バスタオ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。手ぶらでジムに訪れて、トレーニングを始めることが出来るのも大きな魅力。

JR住吉駅より徒歩3分の好立地。

オープン前に内覧会を開催

オープン前にどなたでも施設を見学いただける内覧会を開催!予約不要なので、好きな時間に気軽に足を運んでみよう!

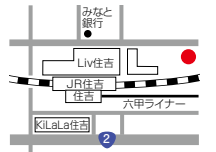
日時:10月4日(金)・5日(土) 両日共に11時~17時

パーソナルジム Aid 神戸住吉店 (パーソナルジムエイド)

神戸市東灘区住吉本町1-1-18
ランドマーク住吉2F
営/10時~22時
不定休

LINE@アカウント
はコチラ
078-955-3784
mail:info@aid-sumiyoshi.com
lsdaid.com

NEW
OPEN



スクール

むくみも疲れもスッキリ 人を虜にする癒し術

注目の癒し術「フーレセラピー」は、足を使って全身をほぐす新感覚の美容健康法。身体の芯までほぐされて短時間で全身スッキリ。脚の広い面を使って優しいタッチでほぐされるので、痛みやもみ返しが無くリラックスして受けられると人気。慢性的な肩こりや腰痛でお悩みの方にもオススメで、代謝が上がることで小顔効果やスリム効果も期待できるなど美容効果も大きい。ソフトなタッチで身体の芯までほぐす「新感覚」の技術をまずは体験してみよう!

(上)これまでに受けた事の無い新感覚の気持ちよさ。まずは体験してみよう!

(左)ふくらはぎマイナス1~2センチも夢じゃない効果がすぐに感じられる驚きのマッサージをぜひ!

フーレセラピーアカデミー

大阪校
大阪市北区芝田1-4-8
北阪急ビル2F
電話受付/9時~18時

資料請求・予約
問い合わせはコチラ!



0120-3229-20

フリーで検索

フーレセラピー無料トライアル

【日程】10/6(日)・7(月)・8(火)・9(水)
11/20(水)・21(木)・22(金)・23(土)
【時間】10時~、13時~、16時~、19時~(各2時間)
※完全予約・定員制(先着順)
※スクールはいつでも入校可

本格的なマンツーマンレッスンで バランスが整った身体を目指そう

30~50代の女性に人気の専門スタジオ。リハビリから生まれた特別なマシンを用いることで、少ない負担でも高い効果を得られる。マンツーマンレッスンなので、一人ひとりに最適なプログラムも提案してくれ、心身のバランスが整った身体づくりを共に目指せる。「家から近い阪神間で本格的なレッスンに打ち込みたい」「集中してトレーニングできる自分時間が欲しい」「姿勢を改善し、しなやかで不調のない身体をめざしたい」という人は注目を。週末リセットの金曜日ピラティスがおすすめ!



ゆっくりした動作で行うので、はじめての人や体がかたい人、運動が苦手な人でも安心して取り組める。



豊富な専用マシンであなたに合うトレーニングを。「マスターストレッチ」で下半身の悩みを解決!

sunny Lemonade (サニーレモネード)

西宮市北口町19-6-1階
営/平日9時~20時半、土日祝9時~17時半
木曜定休 完全予約制

0798-64-2220

※レッスン中で出られない場合は、留守電に入ると後ほど折り返しあり
【24hメール予約】
info@sunny-lemonade.com
【ブログ】https://ameblo.jp/sunnylemonade
【Instagram】@sunny_lemonade



JAZZERCISE

WE TEST YOUR LIMITS

YOU PUSH PAST THEM

ダンスフィットネスプログラム ジャザサイズ

2019 **10/1** TUE **GRAND OPENING**

サンシャインワープ神戸 2階 にオープン!

特典1

無料体験OK!
期間中 1回限り

お申込みはこちら

2019 10/1(火)~10/31(水)

特典2

さらにお申込みされると無料!

Joining Fee 初期登録料 6,380円

10月分EFT 月会費 6,380円~

月	火	水	木	金	土	日
9:45	★	★	★	★	★	★
11:00	★	★	★	★	★	★
13:30	★	★	★	★	★	★
20:30	★	★	★	★	★	★

Class Schedule ※定休日:祝日
★無料託児完備(要予約)2歳以上
★運動しやすい服装(Tシャツ・ジャージなど)にてお越しください。室内用シューズ、飲料水、タオルをご持参ください。

ジャザサイズスタジオ神戸東

兵庫県神戸市東灘区青木1丁目2-34 サンシャインワープ神戸 2階

阪神電車「青木駅」より徒歩7分/JR本山駅前から15分(バス利用)

078-862-5760
j.kobehigashi@gmail.com

最新の情報をお届け!

はじめました!

LINE ID @iao6453n

体験の詳細はこちら!

ご予約は、お電話かインターネットで

https://www.knit-sewing.com/special/qrevent/

60分で縫える夢の洋裁教室!

●型紙500型 ●ニット生地600種以上

チュニックorトレーナー
まずは体験!
手ぶらでOK!

日程: 10/7(月)~12(土)

費用: 1,000円(税別)(材料費込)

※入会金・月謝は各6,000円税別

三ノ宮店 ※日・祝休み

神戸市中央区三宮町1-3-21 Kビル 3F

078-321-7818

佐藤貴美枝 ニットソーイングクラブ

全国200店舗 ニットソーイングクラブは女性限定のクラブです。

最新の情報をお届け!

はじめました!

LINE ID @iao6453n

新規会員募集中!

お電話かインターネットで

ニットソーイング 検索

https://www.knit-sewing.com/special/qrevent/

西宮北口店 ※日・祝休み

西宮市南昭和町3-15 サビオ西宮5F

0798-65-6404