



〈 習い事・スクール特集 〉

暮らしを楽しくする

この“人”に学びたい

習い事をはじめからには、やはり上達はしたいですね。それには講師の指導力が重要です。それぞれに豊富な経験を持つ、プロフェッショナルに学んでみませんか？

講師歴 2年

USボーカル教室 江坂駅前校
竹田 謙さん

バンドや弾き語り経験を長年積んだ後、プロのインストラクターに節事し自らも同じ道へ。正しい発声法に独自のアイデアを盛り込んだ熱血指導は、インストラクター歴2年が経った今も進化中!

| My Episode |
カラオケに行くのが恥ずかしい、大きな声が出ない、高い声を出したいなどでお悩みの方が多く来られます。歌が上手くなるだけでなく、リラックス効果やダイエット効果もあり毎日声を出すのが楽しみになりますよ!

講師歴 5年

女性専用スポーツジム Astage
日本ダイエット健康協会認定
プロフェッショナルアドバイザー
本田 真弓さん

高校時代ボート部に所属し、2年連続インターハイ・国体に出場。その後スポーツと文化を学ぶため2年間アメリカに留学。現在は2児の母。

| My Episode |
10代からウェイトトレーニング、体幹トレーニングに精通し、その経験をいかしてお尻のたるみや太ももなど、下半身に効果的なトレーニングメニューの提案が得意です。主婦ならではのカラダの悩みも共感できるので、解決に向けてサポートさせていただきます。

講師歴 15年

フーセラピーアカデミー
高山 智子さん

フーセラピーに興味を持ち、思い切った公務員を辞めてセラピストの道に!

| My Episode |
フーセラピストの資格取得後、自宅でサロンを開業しつつインストラクター資格も取得し、現在では毎年多くのセラピストを輩出しています。これまでの経験を活かした授業で卒業生にも開業者多数!

少数チームであなたをサポート くびれ・美脚・美尻を手に入れよう

「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!女性専用で、スタッフが丁寧にサポートしてくれるから初めての人も安心。美脚を目指すならAstageへ。



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。キッズスペースがあるので、ママも安心。

- 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
 - ※パーソナルトレーニングもあり
- 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!**(10月末まで)

女性専用スポーツジム Astage
(エースステージ)
豊中市東豊中町5-30-28-301
営/24時間
(スタッフ在籍時間/月~金9時~21時、土9時~18時)
日祝定休

☎06-6210-6656

すぐに効果が実感できると評判 まずは30分の無料体験レッスンへ

経験豊富な先生たちによる親切丁寧なボーカルレッスンで、どんどん歌に自信が持てるようになるUSボーカル教室。「カラオケで上手に歌いたいという夢が叶いました!」「音程が安定したので自信を持って歌えるようになった」と口コミで評判が広がっている。発声の基礎から豊かな表現力まで独自のボイストレーニングで徹底サポートしてくれるので、歌を習うのが初めてという方だけではなく、プロ志望の本格派も大歓迎!どんな雰囲気の教室なのか気になった方は、自分の好きな曲で練習ができる30分の無料体験レッスンから始めてみよう!



(上)この秋、何か新しいことにチャレンジしたいという方はぜひ。
(左)独学では学べない、ボイストレーニングのテクニックも教えてくれる。

- MENU**
- グループレッスン(2~3名) 月謝:8,800円(4回)
 - 個人レッスン(1名) 月謝:11,000円(2回)
 - 30分の無料体験を実施中。申込・詳細は右記QRより
- 特典**
- 「シティライフを見た」で
 - 初月謝**3,000円引き**
- 上記コース料金より割引(10月31日まで)

USボーカル教室 江坂駅前校
(ユースボーカルキョウシツ)
吹田市豊津町1-25
森田ビル3F
受/10時~20時

☎0120-1692-88

「無料体験 レッソンはコチラ」

コナミスポーツクラブ プログラム in 万博記念公園

日時 | 11/9(土) 10:00~17:00
場所 | 東の広場

万博記念公園の芝生の上で
ヨガやボディコンバットを楽しみませんか?

コナミスポーツクラブのスタジオ人気プログラムを開催します。プログラムはヨガ(キッズ同伴可・通常プログラム)・格闘技系プログラムのボディコンバット、ダンス系プログラムのボディジャムなどを実施!

料金 | 有料
主催 | 万博記念公園マネジメント・パートナーズ
協力 | コナミスポーツ(株)・(株)JTB・シティライフ・JAF(日本自動車連盟)
HP | <https://jtbssports.jp/events/events-detail.php?id=7108>

フー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

「フーレ」で検索

フー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、13時~16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

From CityLife **北摂の“おいしい!”が見つかるグルメサイト「北摂グルメ」がリニューアルしました。**

「北摂グルメ(シティライフグルメ -CityLife GOURMET-)」は、情報紙シティライフが自信をもっておすすめする美味しいお店が掲載されています。
[各店の詳しい情報はQRコードからチェック!] <http://citylife-new.com/gourmet/>