

思い立ったら  
習い事をはじめよう  
〈 習い事・スクール特集 〉



テニス  
スクール

4歳～大人まで初心者でも  
安心の簡単に楽しめるプログラム

レベル別にクラス分けがされていて、未経験や4歳以上の子どもでも安心して始められるテニスクール。冷暖房完備!10月からは親子クラスが新設。4歳～小学3年生までの親子が対象。手ぶらで気軽に参加できるおためしレッスンは、ラケットとシューズが無料でレンタルできる!「はじめてクラス」は、のびのびプレイできて腕前もぐんぐんアップ。子育て世代や子どもの手が離れたママの利用も多い。急用で受講できなくなっても、同レベルのクラスへ振替可能。ムダ&ムリなく続けられる。11/4は楽しい遊びが盛りだくさんのイベント開催!JR総持寺駅から徒歩9分と近いのでぜひ行ってみて!

【子ども祭り開催】

〈日程〉  
11/4(月・振休)10時～15時  
入場料お一人様100円 時間内遊び放題!  
どなた様でも大歓迎!申込不要!

〈内容〉  
コートに挑戦(テニスと卓球)  
バットボールボーリング  
スーパーボールすくい  
射的  
新聞紙ダーツなど。  
テニス体験会も開催!



【親子テニス教室】11月17日(日)開催!

時間:17時半～18時半  
対象:4歳～小学3年生のお子様とその保護者様  
定員:10組限定 ※要予約  
料金:1組500円  
※お子様2名の場合は1,000円



テニスはじめようキャンペーン!  
11月27日(水)までの新規入会で半額!

- ①入会金:6,600円→**3,300円**
- ②年会費:2,200円→**1,100円**
- ③1ヵ月目、2ヵ月目受講料:  
7,700円～13,200円→**3,850円～6,600円**
- ④ラケットやシューズなどの**選べるプレゼントも!!**  
※2020年3月27日(金)まで継続の方限定。

テニススクール・ノア大阪茨木校

茨木市三島丘1-6-1  
受/火曜:15時10分～22時  
水～金曜:8時40分～22時  
土曜:7時40分～21時半  
日曜:6時40分～17時  
月曜定休



072-646-9991

ノアインドア茨木 で検索

MENU

- コース内容(すべて週1回/月4回)
- はじめてクラス.....7,700円～
  - ジュニアクラス.....7,700円
  - 親子クラス.....7,700円
- ※その他コースあり。詳しくはHPで入会時に必要なもの/引き落としする金融機関のキャッシュカード、認印、身分証明書

特典

「シティライフを見た」で入会された方、**選べるプレゼントが2個ももらえる!**(11月まで)

## スタジオスマイル

プロトレーナーによる  
**本物の指導**

オープニングキャンペーン

シティライフを見たで  
**0円!** 入会金

11月中のレッスン全て  
**500円!** 初回

大人から子どもまで講師・レッスン選択自由!

▶エクササイズ  
ボクササイズ・ヨガ・ダンス・音楽など

▶メディカルエクササイズ  
肩・腰・膝をもとし美しい体作り

▶ストレッチ  
疲れた筋肉をゆっくと伸ばす

▶マッサージ  
血行を良くして筋肉や神経の機能を回復

詳しくはお問合せ下さい!!

高槻市寿町 1-30-1  
072-697-1230

LINE



パーソナル  
トレーニング

美ボディダイエットが人気  
20名パーソナル無料体験

簡単に綺麗に痩せられる「最速ダイエット」が人気のスワン高槻。何度も全国誌でも紹介される有名トレーナーの直接レッスンは「トレーニングを楽しむ」ことを大切にしているため、幅広い層から支持を集めている。データで一人ひとりに合ったメニューを組み立てるため「2ヵ月で-8kgも簡単にできた」「しんどさがなく、楽しくトレーニングができる」、「トレーナーと一緒に頑張ってくれるので安心感がある」と評判。20名限定で美ボディダイエットを目指すパーソナルトレーニングが無料体験できる。是非行って見ては。



的確なアドバイスで、無駄なく理想の身体が手に入る。

スワン高槻 パーソナルトレーニング

高槻市高槻町11-16  
第一領家ビル4F  
営/9時半～22時  
休日/日曜  
29日、30日、31日(月末5週目)  
072-668-6774



スワン高槻 で検索

MENU

- パーソナルトレーニング  
30分4,000円/45分6,000円/60分8,000円
- シニア向け健康運動...月2回コース2,980円/月5回5,980円
- 最速ダイエット通い放題.....9,980円

特典

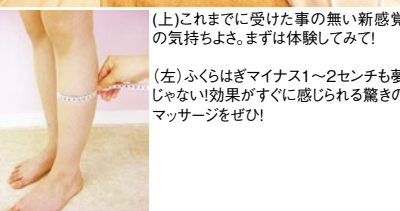
- 「シティライフを見た」で  
45分パーソナルトレーニング 6,000円→**無料**  
(11月まで、**20名先着**) ※価格は全て税別



スクール

人を虜にする癒し術  
疲れや不調をリセット

足を使って全身をほぐす、新感覚の美容健康法「フーセラピー」。短時間で身体の芯までほぐされて全身スッキリ。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。代謝が上がることで体温の上昇はもちろん、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。まずは、これまで味わった事の無い新感覚の気持ち良さを体験してみよう!



(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!

フーセラピーアカデミー

大阪校  
大阪市北区芝田1-4-8  
大阪急ビル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 で検索

フーセラピー無料トライアル

【日程】11/20(水)・21(木)・22(金)・23(土)  
12/12(木)・13(金)・14(土)・15(日)  
【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

初めて歌を習う方も、すぐに上達できる  
まずは無料の30分体験レッスンへ

気さくな先生達による親切丁寧なボーカルレッスンで、すぐに歌が上達すると話題のUSボーカル教室。発声の基礎はもちろん、豊かな表現力まで教えてくれるので「音痴が治った」、「カラオケで上手くなったねと褒められた」など効果を実感する声が続々。まずは30分の無料体験レッスンから始めてみよう。



USボーカル教室 高槻校

〈ユースボーカルキョウシツ〉  
高槻市高槻町20-13  
井上ビル3F  
受/10時～20時



0120-1692-88

USボーカル 高槻 で検索

- 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(11月30日まで)

CityLife  
おすすめ  
イベント

茨木にある100年の蔵カフェ「玉屋月心庵」で上演  
演劇ユニット テアトルカフェ 旗揚げ公演「楽屋」

築100年の古民家の蔵をカフェにした、玉屋月心庵(茨木市元町6-34)では、趣きのある空間を活かして演奏会や落語会などが行われている。そしてこの11/30(土)には、なんと演劇の公演が行われる。

京都・大阪を中心に活動する演劇ユニット「テアトルカフェ」は、戯曲を読む会で知り合った仲間たちで結成されたという。旗揚げ公演となる今作は、清水邦夫の「楽屋」。チェーホフの『かもめ』を上演中

の劇場の楽屋で起こる女優たちのやりとりを描いた内容だ。歴史を感じる空間で息づかいまで聞こえそうな距離感で演じられる人間模様をじっくりと楽しんでみて。

11/30(土)14時～17時～  
当日 2,500円  
前売 2,300円  
グループ割(前売のみ)2,000円  
すべてお抹茶とお菓子付き  
予約は  
こちらの  
QRから

