



パーソナル
トレーニング

40代・50代の女性に人気 無理な食事制限なく 美しい身体のラインと姿勢へ

兵庫県内全8店舗を運営しているシナジムでは、プロトレーナーによるマンツーマンレッスンが好評。ダイエットだけでなく、姿勢改善やボディメイクなど、一人ひとりの目標を達成するために利用者に寄り添ったサポートを行う。画一的なメニューを追い込まれながらこなすというよりは、利用者の要望や体の状態に合わせて都度メニューを提案してくれるから、運動経験がない人や体力に自信がない人でも大丈夫!また、適切な栄養指導により厳しい食事制限もなく、無理なく続けられる。まずは無料体験で相談を。

マシンの筋トレで身体が大きくなってしまおうのではと心配な人には、自重を使ったメニューも指導してくれる。



清潔感のあるフロアには最新のマシンが多数。警備会社と連動した高いセキュリティも導入されているので安心。

SynerGym (シナジム)

宮/店舗により異なる。
右記QRコードよりチェックを。



神戸元町店
神戸市中央区下山手通3-2-15 2F
☎078-381-6375
元町駅徒歩6分、三ノ宮駅徒歩10分

王子公園店
神戸市灘区水道筋6-7-3 2F
☎078-862-6133
阪急王子公園駅 徒歩1分

塚口本店 尼崎市南塚口町2-35-17 ☎06-4950-0327
三田対中店、**三木小野インター店**、**須磨白川台店**、**神戸森友店**、**加古川北在家店**

利用者の声

- 身体の使い方を分かりやすく教えていただき、日常生活に役立っています。周囲の人からも体つきが変わったと言ってもらってとても嬉しいです。(Kさん)
- 毎回、その時の体調に合わせてトレーニングを組んで下さり、続けることができました。トレーナーの方がついて下さることで運動効果も上がり、短時間で効率よく痩せていく実感がわきました。(Aさん)
- 「ひとりじゃない」ことでこんなにも続けられるとは思っていませんでした!姿勢も良くなりました。なにより自分に自信が持てるようになったのが一番嬉しかったです!(Sさん)

特典

- 「シティライフを見た」で
- パーソナル体験 + カウンセリング 10,000円 → **無料**
 - 入会金50,000円 → **無料**
 - 体験からの入会で、各種コース料金 **10,000円OFF** (11月末まで、新規の方のみ、すべて税別 対象店舗:塚口本店・王子公園店・神戸元町店)

思い立ったら 習い事をはじめよう

〈 習い事・スクール特集 〉

実践的な少人数制レッスンで 楽しみながら英語を身につけよう

アメリカ人講師による90分間レッスンにより、楽しみながら実践的な英語が身につけられる同校。「簡単なあいさつにも自信がない…」という人向けの超初心者から、英語力を維持したい上級者まで、クラス数は100近くもあるので自分のペースで無理なく学べる。忙しくても電話1本で振替えできるのもうれしい。新学期スタートすぐの今は、始めやすいタイミング! まずは気軽に無料体験へ。

英会話
スクール



アットホームな雰囲気、先生もスタッフもとても親切だから、すぐになじみやすいと好評。



11月はサンクスギビングなど、アメリカ文化を体験できるイベントが多数。



レッスンは「間違えてもOK」な雰囲気なので、恐れずに発言できてどんどんレベルアップ!

少人数制グループレッソンの魅力

- 話題が尽きないから飽きることなく、他の人の話を通して世界が広がり、英語の自然な言い回しやボキャブラリーが増やせる。
- 同レベルの生徒と励まし合いながら学べる。
- 少人数で会話が展開していくので、英語でのコミュニケーション力や対応力が身につく。

特典

「シティライフを見た」で
11月~3月(5ヵ月分)の授業料を**2,000円OFF**
(11月中に入会の場合、90分一般コース)



夙川クリスチャンセンター英会話

西宮市大井手町3-2 専用Pあり
受/9時~21時(火曜~土曜)

☎0120-02-6055

☎0798-72-6055

楽しいイベント情報はHPをチェック。

夙川クリスチャンセンター で検索



レンタル着物&
着付け教室

11/9 三ノ宮駅直結に移転オープン 着付け教室の新規生を大募集

400枚の豊富な品揃え

和装衣装の販売・レンタルを行う「オンディーヌ神戸店」が11月9日から三ノ宮駅直結の交通センタービルに移転オープン! 自社ブランドの振袖をはじめ、常時400枚を品揃え。着物選び、撮影、当日仕度までワンストップでできるのもうれしい。経験豊富なスタッフによる着付・ヘアメイクもスムーズで、自分好みのコーディネートが楽しめる。

まずは無料体験へ

同店では「自分で着られるようになって、楽しくお出かけ、をモットーに、着付け教室を開校。リニューアルオープンに合わせて新規生を大募集する。練習用の着物・帯・小物一式は無料でレンタルできるので、通いやすと評判。授業は少人数制なのでじっくり学べ、3ヵ月あれば一人で着られるようにも! まずは無料体験に参加してみよう!



着付け教室で知り合った仲間と着物で楽しくお出かけ!



わからないことはすぐに聞けるアットホームな教室。

着付け教室はココがポイント!

- 授業は全10回で5,000円(税別)のところ今なら1回250円(税別)とリーズナブル!
- 駅近で通いやすい。
- 体験は10/27~11/3・11/7~11/12の10時半から(水曜定休)。

特典

- 「シティライフを見た」で
- 「新潟十日町厳選振袖」
…通常498,000円(税別)→**298,000円(税別)**
 - 着付け教室の初級入校者
…全10回5,000円(税別)→全10回**2,500円(税別)**
(11月末まで。振袖は10枚限定。教室は15人限定)

オンディーヌ神戸店

神戸市中央区三宮町1-10-1
交通センタービル5F
営/10時~19時
水曜定休

☎0120-07-8791

https://www.ondine.jp

オンディーヌ神戸店 で検索

RENEWAL
OPEN



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、姿勢を改善したい、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住吉駅近くにオープン!完全個室なので他の利用者の目に触れることなく、トレーナーとマンツーマンで身体づくりに集中できる。神戸住吉店を担当するのは、幅広い世代のボディメイクに携わってきた実力派トレーナーの中辻さん。無理なく笑顔で楽しく、一

人ひとりの目的とペースに沿ったトレーニングを提案してくれる。

また、同ジムにはキッズスペースがあるため、子どもを連れてのトレーニングが可能。産後すぐでも受け入れ可能なため、産後の肩こり、腰痛改善やダイエットに励んでみるのもOK。まずは初回60分無料体験に参加し、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!



トレーナー
中辻 大輝さん

アスレチックトレーナー養成学校を卒業後、神戸のボディメイクジムに勤務。これまで数々のモデル・コンテスト出場者を指導してきた経験を活かし、結果に繋がるトレーニングを行う。

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!**
(11月末まで、新規の方のみ)

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/平日 10時~22時(最終受付21時)
土日祝 10時~18時(最終受付17時)
不定休

LINE@アカウント
はコチラ▶

☎078-955-3784
mail: info@aid-sumiyoshi.com
http://aid-sumiyoshi.com

NEW
OPEN



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!



(左)開放的なフロアで集中してトレーニングウェアやシューズなど各種アメニティも無料完備なので手ぶらでもOK。
(右)JR住吉駅より徒歩3分の好立地。