

驚くほど上手に歌えるようになる  
まずは30分無料体験から始めよう

全国で約100校、10,000人以上の生徒さんが通う人気のUSボカール教室。阪急高槻市駅すぐの高槻校では、経験豊富なプロインストラクターによる実践的で効果的なレッスンが好評だ。発声の基礎はもちろん、豊かな表現力も親切丁寧に教えてくれる為、上達が早くすぐに効果が実感できるとのこと。その確かな指導法に惹かれて、初めて歌を習うという方だけでなく、本気でプロを目指す方も多く通っている。入校する、しないは別にして教室の雰囲気を見てみたいという方は、自分の好きな曲で練習できる30分の無料体験があるので、ぜひ参加してみよう!



ボカール教室

(上)気さくな先生達が歌の楽しみ方も含めて教えてくれるので、終始笑顔が絶えない。

(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。

ビックリするほど上手くなる  
まずは30分のボカール無料体験へ!  
30分無料体験レッスンを随時開催中。  
お申込みは下記QRより、どうぞ。

**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(12月27日まで)

USボカール教室 高槻校

(ユ-エスボカールキョウシツ)  
高槻市高槻町20-13  
井上ビル3F  
受/10時~20時

☎0120-1692-88

USボカール 高槻 で検索



**短時間で全身スッキリ!!**  
この気持ち良さをまずは体験!!

「フーセラピー」は手を使わずに、足で全身の筋肉をやさしくほぐす美容健康法。踏まれているとは思えない心地よさで眠ってしまう人も多いこの技術。血流やリンパの流れが促されて代謝がアップし、スリム効果が期待できます。

ホントに足!? 足って気持ちいい!

\*\*\*\*\* 受ける側のメリット \*\*\*\*\*  
●むくみが取れてその場で脚がスッキリ!  
●血流がアップし、2~3分で全身が温まる!

\*\*\*\*\* 施術側のメリット \*\*\*\*\*  
●足での施術なので体力に自信がない人も大丈夫  
●有酸素運動により脂肪の燃焼率アップ!

【無料トライアル開催】

日時 12/12(木)・13(金)・14(土)・15(日)・18(土)・19(日)・20(月)・21(火)開催  
11:00~ 2:13:00~ 3:16:00~ 4:19:00~(各2時間)

場所 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

フーセラピーアカデミー  
☎0120-3229-20  
電話受付:9時~18時 フーレ 検索

思い立ったら  
**習い事を**  
はじめよう

〈習い事・スクール特集〉

興味の幅が広がるカルチャースクール・習い事を紹介します。

美しいカラダ作りは短期間で  
-8kgに向けて今から始めよう

運動が苦手な人が「トレーニングが趣味になった」と口コミが広がり人気を伸ばしているのがスワン高槻。同店はパーソナルトレーニングと最速ダイエットを得意としており、全国誌の表紙を飾った有名トレーナーをはじめ、経験豊富なスタッフ揃い。トレーニングを「楽しむ」ことをモットーにしているため、気軽に始めることができると評判。2019年最後の無料体験に行ってみては。

トレーニング結果事例  
51歳女性 身長:162cm 体重:58kg→50kg  
コメント:運動が苦手で続くかどうか心配でしたが、レッスンが楽しく自然と続けられました。

**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  
(12月まで、20名先着) ※価格は全て税別

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

**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

日程:12/9(月)~14(土) **まずは体験!**  
費用:1,000円税別(材料費込) **手ぶらでOK!**  
※入会金・月謝は各6,000円税別

茨木店 ※日・祝休み  
茨木市舟木町1-7 三輪建設ビル4F 402号  
ご予約は ☎072-633-1780

インターネットで(体験の詳細はこちら)  
ニットソーイング 検索  
https://www.knit-sewing.com/special/qrevent/

佐藤貴美枝 新規会員募集中!  
ニットソーイングクラブ  
LINE @ia6453n  
最新の情報をお届け! はじめました! ID @ia6453n

**Xmas婚活Party 12.22 SUN**  
13:30 ~ 17:00 (受付) 13:00

大満足の2部構成! 聖なる出逢いを贈ります

資格:30-40歳代・独身男女  
定員:男女各15名  
費用:7,000円※軽食飲料付  
結婚相談所監修だから安心!

第一部 アークホテル京都  
ホテルでゆづり対1トーク  
第三部 京福電鉄 嵐山本線「嵐電」貸切  
ホテルを出て直ぐ、京福電鉄(四條大宮)駅から嵐山本線(通称「嵐電」(貸切電車))に乗り込みグループトークやゲーム、異性と連絡先交換!

日本結婚相談所連盟 (IBJ)・全国結婚相談事業者連盟・日本成婚ネット  
072-682-8622 ライトマリッジ 検索  
平日11時~19時・土日祝10時~18時 / 毎週火曜定休 / 高槻市井川町2-11-5 EYビル2階 / JR高槻駅より徒歩3分

**伝言板**

教えます

- 琴・三弦教室 菊志乃 史  
☎072-624-4060 JR茨木駅東200m
- 中国語・韓国語 会話  
入門~上級 グループも個人も  
阪急茨木市駅 ☎072-622-8322
- 尺八・琴・三弦教室・西田・菊富沙  
曜日・時間相談可 ☎072-696-6750
- 山村きもの着付教室 茶道教室  
ブログ「綸子の会」をご覧ください  
茨木市役所歩5分 ☎072-626-8443
- 電動ろくろ体験2500円 陶芸教室  
出張します ☎072-699-0135味舌工房

ダンス川柳・趣味の社交ダンス  
茨木・JMダンス 072-640-0072

自信つくまで腹式発声・歌唱指導  
出張・個人指導 石井072-623-6568

箏・三弦教室 淀の会 長野雅子  
090-3996-9514 JR千里丘駅  
http://www.yodonokai.com

大人のピアノ\*入門~上級まで  
高槻市高見台 ☎090-9880-0067  
レッスンサロン ビヴォント♪

結婚

結婚情報+お見合い+パーティ  
で、「幸せの創造」を。会費入会金不要  
茨木プライダル072-636-8122

申込方法  
「内容・氏名・住所・TEL・FAX」を記入の上、FAXかハガキかEメールでお送り下さい。1行15文字(初行のみ14字。英数字は2文字で1字扱。)2,750円「教えます」のみ1,650円。新規の場合は振込確認後の掲載となります。お申込みを頂いた際に郵便局の振込先をお知らせしますのでお手続き下さい。

〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23  
シティライフ・伝言板係  
FAX 06-6368-3505  
Eメール dengon@citylife-new.com  
問合せ/06-6338-0640

**お仕事情報**

「住みなれた街で働きたい」  
そんなアナタを待ってます!

パア 倉庫内での医薬品のピッキング、検品、梱包  
新規オープニングスタッフ。空調設備あり、週払いもOK!  
給 1,000円~、日払い、週払いもOK。時 9時~17時、休憩60分、実働7時間、週3日~OK。待 交通費規定支給、バイク、自転車通勤OK、倉庫内空調完備。※勤務地:大阪府茨木市藤の里 年齢不問、主婦(夫)、学生さん大歓迎 現地で面接も可能、きちんと説明しますので初めてでも安心して仕事ができます。まずはお気軽にTEL下さい。

羽田タートルサービス株式会社  
大阪府大阪市福島区福島7-6-7 大阪HTSビル8F  
☎06-6457-0103 / 採用担当まで

パア キッチン・ホールスタッフ(未経験者歓迎)  
月に数回夕方勤務できる方募集  
給 1,200円~ 時 17時~22時、1日4.5h~OK、月7~12回勤務。土・日・祝休み相談OK(土・日・祝入れる方も大歓迎)、その他年末年始・GW・お盆などの大型連休も休みOK 交通費規定支給、制服貸与、自転車通勤OK、有給休暇あり 年齢不問、主婦(夫)、学生さん大歓迎 まずはお気軽にTEL下さい。

エムサービスジャパン株式会社  
茨木市岩倉町2-150 立命館大阪いばらきキャンパス内  
☎072-657-7587 / 採用担当まで