



「初心者でも続けられるキックボクシング」がコンセプト!



「心身ともにスッキリする」と毎週の楽しみにしている女性会員も多数。



詳しくはWEBサイトに

江坂 キックボクシング で検索

**MENU**

- 月会費(定額制)で月4回(水曜・金曜・土曜) …4,890円〜  
前半60分:グループレッスン  
後半45分~60分:フリートレーニング  
※別途入会金6,000円、スポーツ保険料(年1回)2,000円

**特典**

- 「シティライフを見た」で  
● 体験レッスン(50分間)参加料  
……………通常1,500円→**ワンコイン500円**
- 当日入会の場合、  
さらに**パンチグローブ**(3,300円相当) **プレゼント**  
(10月末まで)

**日常では体験できない爽快感を  
フィットネスキックボクシングで**

会員の約半数が女性なので、女性1人でも気軽に参加できる未経験者向けのキックボクシング教室。リーズナブルな料金設定で続けやすく、駅から徒歩3分と好アクセス。ミットにパンチやキックを打ち込む全身運動で程よく筋力がつくうえ、基礎代謝も高められてストレス発散にも効果的だ。アウトホームな雰囲気を楽しみながら通えるのも人気の秘密。今すぐ電話かメールで、特典のワンコイン体験レッスン(50分間)のご予約を!(日曜開催、JR吹田駅前の吹田教室もあり)

**『自分のペースで理想のカラダづくり』**

吹田市主催の市民講座でも講師を務める笹尾先生が、現役時代の減量経験を基に楽しく指導。「運動が苦手、格闘技は初挑戦という方も周りに気兼ねなくトレーニングできますよ!」



**M・Iキックボクシングスクール 江坂教室**

吹田市江坂町1-18-8 5F studio azul内  
営/月4回(下記から好きな曜日・日時を選択)  
水曜①19時~20時45分  
②20時45分~22時半  
金曜:19時半~21時15分  
土曜①14時~16時 ②16時~18時



☎050-4560-4950  
mikick201537@gmail.com

思い立ったら  
**習い事をはじめよう**  
〈習い事・スクール特集〉

**女性専用・初めての方でも安心  
周りの目を気にせずダイエット**

入会する人のほとんどが運動初心者という同ジム。EMS会員は、ダイエット専門店にも導入され、「15分で腹筋4000回相当の効果」といわれるEMSが使い放題!立っているだけで誰でもラクにインナーマッスルが鍛えられる。一人でのダイエットに限界を感じている、短期間で確実に痩せたいという方なら、「スペシャルダイエットプログラム」がおすすめ!代謝が悪くなってきた40~50代の方もリバウンドなく痩せられると評判だ。無理な勧誘はされないの、安心して体験へ。

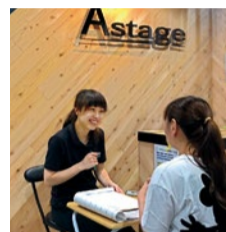
**MENU**

- 【①24時間月会員コース】  
● 入会金…5,000円、登録費…3,000円  
● 月会費 EMS会員…10,000円(EMS+マシン24h利用可)  
● 月会費 マシン会員…8,000円(トレーニングマシン24h利用可)  
【②スペシャルダイエットプログラムコース】  
● 20回(2.5~3ヵ月)……………200,000円

**特典**

- 「シティライフを見た」で  
● ①月会員コース:入会金5,000円+登録費3,000円…**無料**  
● ②スペシャルダイエットプログラム200,000円…**150,000円**  
(10月末まで)

**女性専用  
ジム**



プログラム体験者  
Mさん(40代)  
体重:-6.7キロ  
体脂肪:-8.6%  
体内年齢:-12歳



「スペシャルダイエットプログラム」はパーソナルトレーニング、EMS、食事指導、整体と盛り沢山の内容で、全20回2.5~3ヵ月で理想の身体へ導いてくれる。

**女性専用スポーツジム Astage**

(エーステージ)  
豊中市東豊中町5-30-28-301  
営/24時間  
(受付/月~金9時~21時、  
土9時~18時)  
提携Pあり



☎06-6210-6656

ON-LINE MONEY SEMINAR

自宅で気軽に学ぶ

参加無料

# オンラインマネーセミナー

シティライフ主催

コロナの影響でさまざまな不安が浮き彫りになりました。代表的なものとして「お金に対する不安」を感じた方が多いのではないのでしょうか。そこで、今回は将来に向けて今からできるお金の備えについてのセミナーを開催します。

**10/8 木**  
11:00~11:30

**30分で丸わかり!  
相続・遺言の  
ポイント**

相続!うちは大丈夫と思っていませんか?家庭裁判所で争われる75%は相続財産が5,000万円以下。財産の大きさに関係なく、どうすれば良いかの実例をまじえて解説します。

**10/12 月**  
11:00~11:30

**今なら間に合う!  
自分年金の考え方・  
作り方**

今年年金問題は高校生の話題にあがるほどの問題。世界の年金安全度ランキング26位の日本(23位中国・24位メキシコ・25位インド)において、どのように対策を立てたら良いのかお伝えします。

**10/13 火**  
11:00~11:30

**コロナ禍における  
これからのお金の  
使い方・増やし方**

人生100年時代。皆様の未来予想はいかがですか。時代の流れに関係ないお金のゴールデンルールとは?5,000人以上の家計診断からわかるお金が残らない家庭、増え続ける家庭の違いとは?

**10/14 水**  
11:00~11:30

**人生という名の旅を  
最高のものにするために  
自分で描く  
「ライフプランの作成方法」**

人生設計には欠かせないライフプラン。今まで家計簿やライフプランを作成したことがある人もない人も、今の時代にあった失敗しない為のライフプラン作成方法のポイントをお教えます。

**PARTICIPATION**

**参加方法**  
セミナーはパソコン・スマホ・タブレットなど使用したオンライン(生中継)で実施!

**申込・詳細はコチラ**  
<https://00m.in/fysQ5>

**お問い合わせ**  
(株)シティライフNEW 06-6338-0640  
mail: info@citylife-new.com

講師 東京海上日動あんしん生命保険 大塚 日出夫さん

コープこうべ だより

暮らし上手な皆さんにはおなじみのコープこうべ。魅力あふれるコープこうべの商品から、スタッフさんがオススメを厳選。思わず誰かに教えたいくなるその理由に注目です。

**コープミニルミナス賞面**

箕面市如意谷4-6-19  
072-724-8761  
営/10時~20時  
無休(1/1~3を除く)

**ふっくら炊いたつやつやの白米と  
絶品おかずをご紹介します**

お米はもうずっと新潟産こしひかり。上質な甘みと粘り、つやも格別なので、白ご飯で頂くのが一番。それによく合うのが焼いた塩サバ。程よい脂と塩加減で、おろしやレモンをかけてさっぱりと。また臭みの少ない洗浄豚や健康熟成鶏は野菜と一緒に炒めるだけで、これも白米にピッタリの絶品おかずに。

※2020年9月現在の情報を掲載しております。

**オススメ商品**

**新潟産こしひかり**  
(5kg/普通精米2,786円)

粘土質の土と腐葉土の養分をたくさん含んだ豊富な雪解け水が新潟平野の美味しいお米を育む。無洗米も人気。

**オススメ商品**

**塩熟れ仕込み  
塩さば切身**  
(2切/321円)

脂のりの良い旬のノルウェー産のさばを使用。天日塩とさぬき塩をブレンドし、旨みを含んだほどよい塩味に。

**オススメ商品**

**洗浄豚も  
切りおとし**  
(230g/321円)

※日によって価格が変動します

豚の健康状態や成長を常時監視し、徹底した衛生管理の元でストレスなく育った豚なので、上質でおいしい肉質。

**オススメ商品**

**健康熟成  
鶏もも肉切り身**  
(231g/518円)

※日によって価格が変動します

特許取得の独自の熟成工程で、柔らかくジューシーなおいしさを実現。もも肉はもちろんむね肉もたっぷり。

**募集!**

**宅配スタッフ  
「地域担当」を募集中**

コープこうべの宅配スタッフ「地域担当」は、トラックを運転し、担当する組合員にご注文いただいた商品を配達するとともに、コープこうべ自慢のさまざまな商品を紹介する仕事です。

生活していくうえで欠かせない日々の「買い物」をサポートするこの仕事のやりがいは、組合員から一日に何度もいただける「ありがとう」の言葉。給与、勤務時間、勤務地など、詳しくはホームページをご覧ください。

くわしくは、  
こちらから→

[コープこうべ 求人](#) [検索](#)

※コープこうべ公式ホームページ「採用情報」のページに掲載しています。  
(職種は「配送ドライバー」です)