



思い立ったら

習い事をはじめよう

〈 習い事・スクール特集 〉



女性専用サーキットトレーニング 「最近痩せた?」と褒められボディ

運動嫌いの人でも長く続けられると評判の元祖サーキットトレーニング。お腹周り・背中・二の腕・太もも・お尻と30秒ごとにマシンを使い分け、たった30分で終了。筋肉運動と有酸素運動を交互に行って効率よくサイズダウン!女性トレーナーが丁寧に教えてくれるので、運動初心者の人も安心だ。さらに医療と融合した「メディカルフィットネス」を提案。会員には初回含む2回、提携する「にこにこクリニック」(同ビル4階)で内科検診や血液検査といった約10種類の項目の定期健診を受診できる。

- MENU**
- 入会費.....11,000円
 - 初期登録料.....1,100円
 - 一般会員.....6,600円/月
 - 母娘セット会員.....11,000円/月
 - マンツーマンプラス(月2回).....会員料金+3,000円
- 特典**
- 「シティライフを見た」と体験後、入会で(11月末まで、併用不可)
- 入会費(11,000円) → **無料**
 - 当月会費(6,600円) → **無料**



家事やパソコン作業など、日常生活は前かがみになる動作が多い。肩甲骨のストレッチをすることで肩こり解消や、セーターを着ると目立つ背中のはみ肉解消に効果的!

明るいトレーナーの皆さん。女性専用だから周りの目も気にせず自分のペースでトレーニングできるから嬉しい。

J-サーキット江坂店

吹田市豊津町9-15
日本興業ビル704
江坂駅9番出口直結
営/平日9時半~19時半
土日9時半~16時半
祝日定休

☎06-6339-2515
https://jc-esaka.com/



女性トレーナーが専属サポート 無理なく続けて健康的に美しく

小野原で人気の女性専用パーソナルフィットネススタジオ!厳しい筋トレ・食事制限が伴う無理なダイエットではなく、健康的に美しくなることを目指す。経験豊富な女性トレーナーが身体の悩みやライフスタイルにも共感した上で、一緒に楽しくトレーニング!ヨガなどを盛り込んだ多彩なプログラムでサポートする。また、トレーナー自らが行うフェイシャルケアも、肌の変化が感じられると人気!

トレーナー・土井ひかるさん

堀江の人気スタジオ「大野DOJO」でのトレーナー経験を経て独立。「女性のボディメイク&心身の健康には、子宮がある骨盤周辺=ヒップを鍛えることが欠かせません!ぜひ私と一緒にキレイになりましょう!」



- MENU**
- ケアプラン(月4回まで).....35,800円~/月
 - 集中プラン(月8回まで).....69,800円~/月
 - フェイシャル.....13,800円~/月



一人ひとりのライフスタイルに合わせたオリジナルのトレーニングメニューなので、無理なく続けられる。



「SYLPHY SALADE」と提携しており、サラダやプロテインスムージーで食事面もサポート!

Elfin Terrace (エルフィンテラス)

箕面市小野原西4-10-40
P12台

予約・問い合わせは
公式LINEから→
http://https://sylyphysalade.
wixsite.com/elfinterrace



楽しい乗馬試乗会で、心晴れ晴れ

年齢や運動神経を気にせずチャレンジできる乗馬は、ストレス解消や健康維持にピッタリ!手ぶらで参加できる無料の乗馬試乗会は、馬とふれあいから乗り方までインストラクターが丁寧に指導します。馬との素敵な時間をぜひ。

体験者の声

馬と目が合った瞬間、キレイな瞳に魅せられました!緑に囲まれた広々とした馬場は都会のオアシスですね。馬とのふれあい、人との出会い、身心のリフレッシュ...。ここには、小さな幸せがいっぱいあります。
体験者 Nさん

特典 「シティライフを見た」とご予約の方、乗馬試乗会 **無料ご招待** (新規の方・1回限り・11月末まで) 別途、馬具レンタル料・保険代合計1,860円/ソフトドリンク進呈

- 所要時間90分(試乗20分+観覧見学+同クラブシステム説明)
- 体重80kgまでの方 ●小学生~70歳対象
- 未成年は保護者同伴 (1組2名様迄)

新型コロナウイルス感染対策の詳細は、こちらをご覧ください。
https://www.uma-crane.com/news/

服部緑地乗馬センター
豊中市服部緑地1-5
営/平日9時~17時、土日祝8時~17時半
電話受付/平日9時半~17時
土日祝8時半~17時半
火曜定休 要予約 有料駐車場あり
☎06-6863-0616
https://www.hattori-joba-foundation.com

「住みなれた街で働きたい」そんなアナタを待っています!

CityLife 求人情報

Let's marking

資格不問・保育所給食調理スタッフ

レシピ通り作るだけ「先生おいしい」の笑顔が嬉しいお仕事です

職 保育所内・給食調理スタッフ 時 8時~17時の時間内で6時間程度 給 時給1,000円~1,500円 待 昇給有、社員登用有、バイク・自転車通勤OK、系列保育園にお子さんを預けて働いていただくことも可能です

資 不問、未経験者OK、主婦の方も歓迎! まずはお電話ください(休 土・日・祝、その他もご相談)

勤務地:吹田市江坂町2丁目17 ちびっこランド江坂園

株式会社ISKAR
吹田市江坂町5-9-6 メイト緑地公園1階 保育所ちびっこランド緑地公園
☎06-6388-4156 http://chibikko-iskar.jp/

風通しが良く保育士とのコミュニケーションもバッチリ!

一自分に合った学校、お子様に合った学校選び

通信制高校・サポート校 合同個別相談会

日時/2020年 **11.21** 土
梅田センタービル16F
●阪急「大阪梅田」駅徒歩約5分
(大阪市北区中崎西2-4-12)

不登校生・高校中退者・転編入希望者など様々な方がご来場しています

個別相談会 (各回定員100名様)
【第1部】11:30 ~ 13:30
【第2部】14:00 ~ 16:00

パンフレットコーナー常設

【通信制高校】飛鳥未来高等学校/英風高等学校/N高等学校/大阪つばけ開成高等学校/科学技術学園高等学校/神村学園高等部 大阪梅田学習センター/京都美山高等学校/松陰高等学校/東邦学園高等学校/長尾台高等学校/日本教育学院高等学校/ヒューマンキャンパス高等学校/八洲学園高等学校/YMCA学院高等学校 【通信制サポート校】ECCコンピュータ専門学校 高等部/KTCおおぞら高等学院/トライ式高等学院 【技能連携校】西宮甲英高等学校/猪名川甲英高等学院 【大学受験+高卒資格】学校法人 神戸セミナー

【ご来場予定の皆様へ】ご来場の際はマスクの着用をお願いします。ご入場の際は検温実施にご協力をお願いします(37.5度以上ある方はご入場をお断りさせていただきます)。後退実施後、手指消毒液をご利用いただけます。詳しくは [通信制高校へ行こう](#)

●主催:サンテレビビジング新報社 通信制高校相談会係 ☎06-7639-3135 (10時~17時/土・日・祝除く) ●企画協力:通信制高校・サポート校相談会事務局(大阪大田区日吉社内)

イベントアルバイトスタッフ

シティライフが運営するイベントをお手伝いしてくれるスタッフを募集

職 会場設営、誘導、受付、会場運営など 時 要相談 給 1,000円(交通費別途支給・昼食付)

資 不問、未経験者OK 勤務地:イベントにより異なる

※フォームより応募ください(応募後、改めてご連絡致します)

株式会社シティライフNEW イベント事業部
大阪府摂津市千里丘1-13-23
☎06-6338-0640

11/20(金) お客様感謝デー SUPER MARKET KOHYO 山田店
11/30(月) お客様感謝デー SUPER MARKET KOHYO 阪急山田駅 徹夜山田1F

鮮度と品質にこだわる、生鮮品を中心とした食料品スーパーマーケットです。地域の皆様に食の安全と楽しさをお届けいたします。

SUPER MARKET KOHYO 山田店 吹田市山田西4丁目1-2-101 ☎06-4863-5040

●11/20(金) 感謝デー!! SUPER MARKET KOHYO
●11/30(月) 感謝デー!! SUPER MARKET KOHYO 阪急管根店
●毎月15日 GG 感謝デー!! SUPER MARKET KOHYO 阪急管根店

※メンバーさん・アルバイトさん募集中です。水産部・レジ、その他のお仕事も募集中です。まずはお電話下さい。

SUPER MARKET KOHYO 阪急管根店 ☎06-6842-5040
豊中市菅根東町3丁目1-1 ティオ阪急管根1F

スタッフ大募集

〈種別〉パート・アルバイト
〈作業〉惣菜・鮮魚・ベーカリー
〈時間〉7:00~17:00 (週20時間以内)

パート・アルバイト 時給/1,000円~ 各部門 まずはお気軽にお電話ください。

シェフカワカミ 桜塚店
豊中市南桜塚3丁目6-27 ☎06-6846-8001

月掛金は1,000円から

家族みんなの コープ共済 基本の保障 《たすけあい》

CO・OP《たすけあい》はその名のとおり、組合員同士の助け合いの気持ちが形になった共済です。生協だからこそできる、組合員のくらしにやさしい安心の保障です。

コープ東豊中
豊中市東豊中町4丁目3番13号 ☎06-6848-2561

From CityLife **Instagram @citylife_gourmet**

素敵なグルメ情報やシティライフ主催の食イベントの情報も発信していきます!

From CityLife **Food Net Mart** 毎日フードネットマート 安い!

片山町サンゼリア店 吹田市片山町3-32-3 ☎06-6380-6405
蛸池店 豊中市蛸池中町2-4-17 ☎06-6843-0589
山下店 川西市見野2-24-11 ☎072-795-1552
茨木店 茨木市元町8-1 ☎072-665-4567
石橋店 池田市豊島北2-4-6 ☎072-761-7777
高槻店 高槻市大蔵司3-14-4 ☎072-698-4130

From CityLife **CityLifeはココに設置しています**

設置場所の情報はwebからご覧いただけます。右記QRコードかホームページからチェックすることができます。

CityLife で検索