

プレミアム 体験会メニュー

パーソナルトレーニング 初回セッション体験

時間 4月30日(木)まで

料金 3,000円(1時間)

※初回セッション体験申込の方はセルフエステまたはゲルマニウム温浴が1,000円!

ピラティス、ヨガ、トレーニングなど好みのプログラムをカスタマイズ

かつては自由に動いていたのに今では思い通りにならないカラダ…。アウターの筋肉ばかり使っているとカラダはどんどん硬くなっていく。「Splus」では骨やインナーの筋肉を意識したトレーニングで、ダイエットや運動パフォーマンスの向上をサポート。北摂では希少なセルフエステや、ランニング70分相当のカロリー消費が期待されるゲルマニウム温浴も。男性の参加やお子さま連れも歓迎!また、同スタジオはスポーツを頑張る学生も応援している。生涯維持できる健康習慣を身につけ、自由なカラダと心を手に入れてみよう。

MENU

- 入会金無料
- トレーニング費…カスタマイズ内容に応じて設定
- ※各種セッション(ピラティス、ヨガ、トレーニング、ダイエット、食事・生活習慣改善指導など) ※おトクな回数券、コース設定あり。

ピラティス ヨガ

トレーナーの中山さおりさん。競技エアロビック2018年「Suzuki Japan Cup」シニアシングル3位。ピラティス・ヨガ・アニマルフローインストラクター。

一人ひとりに合ったプログラムをカスタマイズ。

セルフエステ&ゲルマニウム温浴器も完備。

Custom Training Studio Splus (エスプラス)

豊中市新千里南町2-6-12 トーエビル303 営/10時~21時

※その他の時間を希望の場合は要相談。

QRコード: LINEはコチラ Instagramはコチラ

☎090-6552-7372 <https://splus-s.com>

Splus豊中 で検索

プレミアム 体験会メニュー

時間 4月末まで毎日開催 (月曜~日曜 11時~19時半)

料金 手びねり体験 2,800円→2,500円

持物 なし

手びねりで好きな器を1つ作れる人気の体験。(所要時間1.5h) ※「シティライフを見た」と要予約

朝ドラでも話題の陶芸 器やカップ作りを楽しもう

創業20周年、某テレビ番組から取材を受けるほど人気のメイト陶芸教室。JR大阪駅徒歩3分と駅チカで通いやすく、受講は毎回好きな曜日・時間帯を選べるから便利!10代~70代の男女幅広い方が通っている。経験豊富な講師が丁寧に教えてくれるから、上達も早いそう。珈琲や天然水が常備された快適な空間で、ゆったりと陶芸を楽しんでみては。まずはお得な体験へ!

MENU

- 月謝制 ●月2回…7,200円 ●月4回…9,150円
- フリーコース…15,900円/月

特典

「シティライフを見た」で4月末までに入会された方、入会金11,000円→**無料**(4月末まで)

陶芸

「思いきって始めてよかったです!自分が作った器に盛りつける楽しみも増えました」と50代生徒さんの声。

陶芸体験ラインナップ ※要予約

- 電動ろくろ体験…4,000円
- 絵付け体験…3,000円
- 時計作り体験…3,500円

月曜~日曜(11時~13時半、15時~)

レッスン開校日程 毎日開講! 毎日体験受付!

	月	火	水	木	金	土	日
10時半~12時半	●	●	●	●	●	●	●
13時~15時	●	●	●	●	●	●	●
15時~17時	●	●	●	●	●	●	●
15時15分~17時15分						●	●
18時~20時	●		●	●			
18時半~20時半	●		●	●			
19時~21時			●	●			

メイト陶芸教室

大阪市北区 梅田2-4-34 産光西梅田ビル2F

☎0120-150-696

メイト陶芸教室 で検索

プレミアム 体験会メニュー

時間 ①11時~(受付10時半) 所要時間 ②14時~(受付13時半) 約90分

料金 馬具レンタル料・保険代合計 1,850円

持物 手ぶらでOK

「ふれあい試乗会~試乗時間20分+馬にニンジンあげよう~」

デジタルカメラ持参の方は、騎乗写真をスタッフが撮影/所要時間90分(試乗20分+厩舎見学+同クラスシステム説明)/体重80kgまでの方/小学1年生~70歳対象/未成年は保護者同伴

「乗馬っておもしろい」を体感しよう 「ふれあい試乗会」で馬と仲良しに 「馬が好き、乗ってみたい」。その好奇心があれば、乗馬は運動神経や年齢を問わずマイペースで楽しめる。試乗会ではスタッフが付き添い、スキンシップから手綱の扱い方まで教えてくれるので安心。自分の合図で馬が動いてくれる感動をぜひ!

特典

「シティライフを見た」とご予約の方、と「ふれあい試乗会」ご予約の方 **インスタント写真プレゼント**(3月末まで)

乗馬

(上)始めはドキドキでも、最後は笑顔に!試乗会で乗馬の魅力を感じよう!

(左)110頭の馬がスタンバイ。人懐こい馬との交流は、癒しの時間。

服部緑地乗馬センター

豊中市服部緑地1-5 営/平日9時~20時、土日祝9時~18時

電話受付/平日9時半~17時、水曜10時~

火曜休 要予約 有料駐車場あり ※動物取扱業登録済

☎06-6863-0616 担当:竹本 <https://www.hattori-jobafoundation.com>

プレミアム 体験会メニュー

時間 2月21日(金)~3月31日(火)

料金 通常1,000円→100円(45分)

先着 20名まで

※「シティライフを見た」と要予約

箕面市萱野にゴルフスタジオがOPEN 雑誌連載中のプロコーチがレッスン

月間「GOLF&GOLF」で連載を依頼される松本プロが教えてくれるスクール。ティーチングプロ資格はもちろん、アメリカへのゴルフ留学や、プロの指導など経験豊富なので、初心者から上級者まで対応可能だ。「1回だけでも変わった!」と評判が高く、体験者の9割が入会するほどの満足度。クラブにも精通しており、アドバイスがもらえるのも嬉しい。

ゴルフ

とにかくゴルフが大好きな松本プロ。気さくな人柄で、的確なレッスンが人気の秘密。

MENU

- 一般…1回券3,000円、5回券13,500円
- 学生(中学生~大学生)…1回券800円、5回券2,500円
- キッズ(5歳~小学生)…1回券800円、5回券2,500円
- シニア(65歳以上)…1回券2,800円、5回券12,500円

特典

「シティライフを見た」と体験後、即登録で**ゴルフボール&レッスン本プレゼント**(3月末まで先着20名限定・キッズ、学生除く)

GOLF Studio スイングパズル

箕面市萱野2-2-27 営/11時15分~20時45分、金曜は~18時15分

土曜、第2・4日曜 8時45分~18時15分

月曜、第1・3日曜定休 P有

☎072-714-2216

スイングパズルゴルフ で検索

プレミアム 体験会メニュー

期間 3月末まで

料金 2,000円

持物 タオル・着替え・上履き

ヨガ体験(60分or90分)後に隣接するサラダ専門店「SYLPHY SALADE」のテイクアウトサラダまたはプロテインスムージーをプレゼント。

女性専用で理想のカラダづくり 少人数制で楽しく美しく

小野原にOPENした女性専用スタジオ。人気の「スローフローヨガ」は少人数制かつ低価格だから初心者にも評判だ。他にも「パーソナルトレーニング」「ダンスMix」に加え、新たに「ボクササイズ」が追加。女性のためのプログラムが充実している。

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

<https://sylphysalade.wixsite.com/elfinterrace>

ヨガ

週4回のスローフローヨガは少人数制で年齢層も幅広い。グリーンが映えるオシャレな内観もポイント。

「SYLPHY SALADE」との提携でサラダやプロテインスムージーなどの食事サポートも同スタジオなら。写真はプレミアム体験のテイクアウトサラダとスムージー。

MENU

【パーソナルトレーニング】

- 体験トレーニング(60分)…4,000円(無料カウンセリング・プロテインスムージー付)

【スローフローヨガ】

- 1レッスン(60分or90分)…1,500円~

【ボクササイズ】

- 1レッスン(60分)…2,000円
- 【ダンスMIX】
- 1レッスン(60分)…2,000円

プレミアム 体験会メニュー

時間 3月末まで

料金 6,000円

持物 タオル、着替え、上履き

カウンセリング30分+パーソナルトレーニング30分+酸素ルーム60分+おすすめプロテイン1杯

パーソナル×酸素ルームで 美容と健康を手に入れる

酸素ルームは水深3mと同じ高気圧状態を作り出し、有酸素運動と同等の効果が得られるという。ダイエット以外にも疲労回復や美容にも最適だ。トレーニングとの組み合わせで効果のよいダイエットを叶えてくれる。

MENU

- 通常トレーニング…8,000円
- 通常酸素ルーム…3,000円
- 遺伝子検査3ヵ月150,000円

特典 「シティライフを見た」で

- プレミアム体験会申込後、遺伝子検査3ヵ月申込で**酸素ルーム60分3回券プレゼント**(先着3名)
- パーソナルトレーニング体験(4,000円)のみの方、次回の予約で**通常トレーニング2,000円OFF**(先着5名)
- 酸素ルーム体験(2,000円)のみの方、**プロテイン1杯サービス**(3月末まで・1人1回まで)

ジム

2児の父でもあるトレーナーの野崎さん。美容によりプロテインなど女性目線の提案もうれしいところ。

プライベートジム TSUBAME (ツバメ)

豊中市西野3-19-29 営/月・水・木・日祝

10時~20時 火・金 10時~14時

土曜定休 Pあり シャワー室完備

☎090-9088-9297 <https://www.kazusoccer0126.com/>