

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

小野原に女性専用パーソナルフィットネススタジオがグランドオープン! 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、共にトレーニング! 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。



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!

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

- パーソナル体験トレーニング(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)
- パーソナル料金/1回60分
月4回プラン.....37,800円
月8回プラン.....74,000円
- フェイシャルケア 月額9,800円~

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://sylphysalade.wixsite.com/elfinterrace>



「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サイトにて

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。アッ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・キックボクシングスクール 江坂教室

吹田市江坂町11-18-8 5F studio azur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45分
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



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**
(7月末まで)

7/1オープンの パーソナルトレーニングジム

ボディコンテストに出場する現役トレーナーからマンツーマンでトレーニングが受けられるパーソナルジムがオープン!一人ひとりの目的に合わせたトレーニングプランで理想の身体に導いてくれる。完全個室でのトレーニングなので、周りの目も気にせず初心者の人でも安心して受けられる。体験トレーニング実施中なので、まずは電話予約を。



Instagramを
チェック↓



Personal Training Gym Xross

(クロス)
箕面市萱野2-2-27
橋本ハイツ1F
営/9時~23時
(最終受付21時45分)
定休日なし P4台有り
072-737-5397
<https://xgym-tomy.com>
(HPは7/1から閲覧可)



トレーニング後は、ストレッチで 全身スッキリ

トレーニング後は、アフターケアとして15分のストレッチ付き。



MENU

- 体験トレーニング.....3回10,000円/60分
1回目.....カウンセリング30分+トレーニング30分
2,3回目.....トレーニング45分+ストレッチ15分

いっぱい歌えて楽しめるボーカル教室 先生と楽しく話しながら歌が上達

今こそ何か新しいことにチャレンジしたい!と考えている方におすすめなのが「USボーカル教室」。今まで歌に自信が無かった方も経験豊富な先生たちによる親切丁寧かつ分かりやすいレッスンで、どんどん上達すると好評を得ている。自分のペースで学んで、あなたの声質や特徴にあわせて伸ばせるマンツーマンレッスンが一番のおすすめ!「音痴が治って嬉しい!」「こんなに上手くなるなんてビックリ!」と効果を実感する声が続々。「まずは教室の雰囲気を知りたい」という方は、自分の好きな曲で練習ができる30分の無料体験レッスンに参加して、上手に歌える楽しさを実感してみよう。



「上手に歌えるって気持ちいい!」。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。心斎橋駅すぐには大阪本校もあり。

きっとあなたもすぐに効果が実感できる
まずは30分のボーカル無料体験へ!
お申込みはお電話より、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・詳細は電話より、どうぞ
- 特典
「シティライフを見た」で (7月31日まで)
● 初回限定 **初月謝割引** 上記コース料金より割引
例)個人(月2回):11,000円→**7,000円!**

USボーカル教室 豊中校

(ユースボーカルキョウツ)
豊中市岡上の町2-6-9
丹羽ビル2F
受/10時~20時
0120-169-288
USボーカル 豊中 で検索



伝言板

掲載お申込みの 締切 毎月10日

教えます

■ 川上ギター教室(初心者より)
066380-8673千里丘6イズミヤすぐ

■ ピアノ・ボイストレーニング・フルート・ギター・バイオリン・サクソフ・トランペット・ウクレレ体験有 ☎06-6876-1871松本楽器

■ お琴教えます 出張可 ☎06-6852-3395 今井

■ 腹式呼吸・発音・発声 歌唱指導 出張・個人指導 石井072-623-6568

■ 出張着付け きものぺこら舎 <http://kimono-pekorasya.com>

■ 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

■ 箏・三絃教室 淀の会 長野雅子 090-3996-9514 JR千里丘駅 <http://www.yodonokai.com>

■ 発声歌唱指導します初心者歓迎 saengerchika@gmail.comチ力豊中

■ 水士日書道教室月2回親子も可 自力で書く(下に手本をすけない) 書です 紫明園072-621-5106富山

■ 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

結婚

■ 縁はタイミング!お世話します 0798-74-0359 苦楽園仲人松本

スクール生大募集!!

服部緑地 ミズノテニススクール

新規入会 キャンペーン

シティライフ読者限定 無料体験実施中 (8月末まで・要予約) いつでも体験できます お気軽にお電話ください 体験者に ウォーターinゼリー 1個プレゼント

7・8月に入会の方 今治製フェイスタオル プレゼント

7月	テニス大会・練習会 参加者募集	参加費(税込)	募集
5[日]	クレー ジュニア練習会 女子小・中学生	2,800円	24名
16[木]	人工芝 レディース4名 団体戦	10,000円	8チーム
21[火]	人工芝 フレッシュレディース練習会	3,000円	20ペア
24[金・祝]	クレー ジュニア練習会 男子小・中学生	2,800円	24名

レディース団体戦は旬のフルーツなど豪華賞品があります!

詳しくは右のQRコードから ホームページをご覧ください。



レッスン料金	
一般(初心~中上級)	7,500円/月4回(税別)
T L (トーナメントレディース)	8,500円 /月4回(税別)
ジュニア(4歳~小学6年生 60分)	4,400円 /月4回(税別)
(小学5年生~中学生90分)	7,000円 /月4回(税別)

お問合せは 服部緑地ミズノテニススクール TEL.06-6868-3223 まで

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。

T566-0001 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