

# 思い立ったら 習い事をはじめよう

〈 習い事・スクール特集 〉



パーソナルトレーニング

## パーソナルジム無料体験 最速ダイエットで美ボディを

高槻駅前の好立地にあり、ダイエット成功者が多いことからGoogleの口コミが100件を越えているパーソナルジムスワン高槻。医療国家資格やプロアスリートの指導も行ってきたトレーナー陣が揃い「楽しく」をモットーに指導をしてくれ、厳しい食事制限がないのに1ヵ月で-5kgは当たり前。1部屋貸切でのパーソナルトレーニングなので人目を気にせずトレーニングに打ち込める。

“最速ダイエット”を無料体験しにこよう!



清潔に保たれた個室でのマンツーマン指導。無理のないウエイトで目的に合わせてメニューを毎回調整してくれるので、長く続けやすい。



カウンセリングとコンディショニングを行ってからトレーニングを始めるのでダイエット効果が高まるとか。

### 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回コース5,980円/通い放題9,980円
- 最速ダイエット  
月5回5,980円/通い放題9,980円

**特典**  
「シティライフを見た」で  
● パーソナルトレーニング(45分)6,000円→**無料**  
(8月末まで)※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/日曜・29日・30日・31日  
(月末5週目)  
☎072-668-6774  
スワン高槻 で検索  
フレットの横に入り口あり



健康麻雀

## 根強い人気を誇る麻雀を みんなと一緒に楽しもう

往年の人気を誇るボードゲームである麻雀。近年では認知症予防や新しいコミュニティづくりのために遊ぶ「健康麻雀」が流行している。老舗麻雀ハウスTENPAI高槻店なら朝10時から16時まで遊び放題で1,200円〜とお得。幅広い年代の方が「久しぶりに麻雀がしたい」「新しい友人ができれば」とやってくるとか。コロナウイルス対策ばっちりな空間で、健康麻雀をみんなと楽しんでみては。



上)健康麻雀は女性の方も多く気軽に通いやすい  
左)定期的に大会も開かれていて、力試しもできて楽しい!

詳細情報は公式HPを

コーヒーはマシンで一杯ずつ抽出するので飲みこたえっさり

### TENPAI 高槻店

高槻市城北町2-4-15 MOビル2F  
(通常麻雀)  
営/平日16時~ 土日祝12時~  
無休  
(健康麻雀)  
営/月・木10時~16時  
祝日の場合は休み  
☎072-672-3777



### MENU

- 健康麻雀(フリードリンク付き) 女性1,200円/男性1,500円
- 通常料金 ..... 1車1時間1,400円
- セット料金 ..... 5時間6,000円/8時間9,000円

**特典**  
「シティライフを見た」で  
● 初回の方は健康麻雀 **500円**  
(8月末まで)

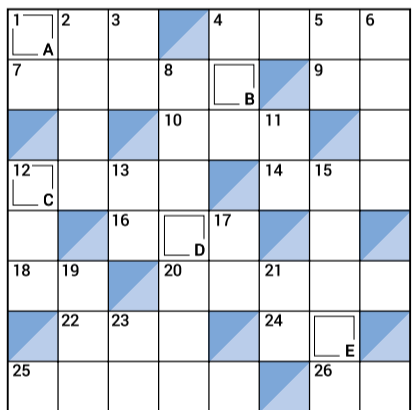
# CROSS WORD

応募方法/はがきもしくはFAXに解答と〒・住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記の上、編集部までお送りください。抽選で5名様に記念品をプレゼント。(毎月20日メチ)

応募先/FAX: 06-6368-3505  
〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23  
シティライフ「クロスワード」係

●7月号の答え ユウズミ

## ノーマルクロス



誰もが楽しめるノーマルクロス。二重枠の文字をアルファベット順に並べてできる言葉は何でしょうか。(作・あさみ順子)

### タテのキー

- 1 犯人、スター
- 2 ページ番号
- 3 岸から遠く離れたところ
- 4 悪徳商人が「むさぼる」もの
- 5 桃太郎のお供をしたたり、カニにあだ討ちされたり
- 6 パンを膨らます酵母菌
- 8 猫の品種
- 11 最近では破れた服や靴下にこれを当てることは少なくなった
- 12 パーネットの原作をアニメ化した「小公女○○○」
- 13 宣伝のために配布する紙片。チラシとも
- 15 これが甘い写真はピンぼけ
- 17 積もれば山となる、ということわざも
- 19 スリーサイズのBWH、Blは
- 21 丁寧じゃない
- 23 ケチャやレゴンは○○島の舞踊芸術

### ヨコのキー

- 1 メラメラと上がる
- 4 鉢に植えたミニチュアの樹木
- 7 大きなハマグリが気を吐いて描くとされる幻
- 9 ぐとぐとアクの強いキャラが芸風の○○大衆
- 10 国公立
- 12 かつてユーゴスラビアに属していた国。首都はベオグラード
- 14 贈り物。○○カード
- 16 ○○○ジャーは中身が冷めにくい魔法瓶形式の弁当容器のこと
- 18 父はロバ、母はウマ
- 20 極地の猛吹雪
- 22 谷村新司のヒット曲、自動車メーカー名にも
- 24 刀剣はこの部分を握る
- 25 通り。メイン○○○○
- 26 文房四宝の一つ

解答

A	B	C	D	E

# チアダンススクール clappies

## 生徒募集

クチコミで広がるチアダンススクール♪  
3歳~小学校低学年のお子さまが楽しくレッスンしています。  
みなさん未経験からのスタート! 1度体験レッスンへ!

【場所】摂津・南千里・千里山駅すぐの公共施設など  
【対象】3歳~小学校低学年まで(年齢ごとにクラス分け)  
【開催日】毎週土 or 日曜 都度払い

お問合せ LINE@: @mf8760z

体験レッスン **500円**

講師 ASAMI  
プロ野球のチアチームに5年間所属。併設のチアダンススクール講師経験も。他にもさまざまなイベント・舞台に出演。

キッズチア講師同時募集  
ダンス経験者で講師経験のある方歓迎!  
週1回、一緒に子どもたちと楽しい時間を過ごしませんか? 詳しくはお問合せを。

同じ夢を持つママとの「仲間作りと学びの場」エンジェルママ講師募集  
ママ講師デビュー [期間] 2020年9月~2020年12月までの4ヵ月  
ファーストステップ塾開講 [内容] 勉強会・オンライン個別相談など  
[お問合せ] TEL.080-4231-5772

# TAKE FREE LIFE PLUS

Homebuilding Magazine by CityLife

「家を建てたい」「リフォームしたい」方に役立つ住まいづくり情報が満載!

contents

- 良質な食・眠・遊  
北摂~阪神間の住まいづくりのプロのアイデアを施工例とともに紹介。
- ショールーム & モデルハウス  
インテリアショップ情報
- 誌上リフォーム  
■ つちかわれる、モノ、暮らし「堺包丁 青富士」(株式会社 賞光)
- 住まいづくりに役立つヒント「住宅ローンの賢い借り方、返し方」

vol.43 8/15号

## LIFE PLUS [WEB]では 家づくりに役立つ情報が満載

大阪/兵庫で新築・リフォームを考えている人のための住宅情報サイト

http://lifep.net/

EVENTS  
完成見学会、来店不要のオンライン相談会など、家づくりの参考にしたいイベント情報が盛りだくさん。

PHOTO GALLERY  
約800点の施工事例を写真で見ることができます。デザイナーや部屋の種別でお気に入りの家を検索!

住まいの専門家  
資金計画から土地・物件探し、建築のことまで家づくりのことならなんでも相談できる専門家が勢揃い。

つちかわれるモノ・暮らし  
日々の暮らしを共にする道具や器、家具。誌面で人気の特集がWEBでもご覧いただけます。

自分らしい「暮らし」発見マガジン  
LIFE PLUSは 設置店で手に入ります

「LIFE PLUS(ライフプラス)」はスーパー、ショッピングセンターなどのシティライフ設置店約600店舗で手に入ります。  
※iPhoneユーザーの方は、長押しから、「新しいタブで開く」を選択してください。

毎号、自宅へ定期発送いたします。 **無料**

ご希望の方は右記QRからお申し込みください。  
※定期発送は1年ごとの更新となります。