



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。

ONLINE SCHOOL TOUR

高槻で大注目パーソナルジム
今だけシェイプアップ無料体験

高槻駅前の好立地にあり、短期間でダイエット成功者が続出しているのがパーソナルジムスワン高槻だ。お客をお客と呼び、Googleの口コミが100件を越えている同店は、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」をモットーに指導してくれる。厳しい食事制限もないのに1ヵ月で-5kgは当たり前。検温・消毒・換気を徹底的に行った1部屋貸切でのマンツーマン指導なので安心。人気のパーソナルトレーニングを無料体験しにしよう!



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。

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



- 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**
(9月末まで)※価格は全て税別



(左上)オシャレな空間でコロナ対策もバッチリクツを預けられるので荷物
が少なくいつでも行ける。
(右上)オーナーの奥野さん。得意なトレーニングを楽しみ指導する。6週間で-5kgの減量も夢じゃない。

パーソナルジム WILL

高槻市城北町2-7-16 モジュール高槻202
営/9時~23時
連絡はメールもしくはインスタグラムから
personal.gym.will@gmail.com
Instagram: @personalgym_will



TRIAL LESSON

オシャレな空間で-5kgは当たり前
動ける身体は楽しいトレーニングで

オシャレな完全プライベート空間でマンツーマン指導を受けられるとジワジワ人気を延ばすWILL。子ども連れでも大丈夫、ダイエット結果が出なかった場合の結果保証などママさんでも通いやすくなっている。指導歴15年で東京などでも多くの人を指導していたオーナーは厚生労働省所管の財団法人が認定している健康運動指導士の資格を持っていて、得意を延ばす「楽しい」指導が好評だ。毎日の食事の管理もしてくれるので6週間で確実な結果が手に入る。室内各所には消毒液が設置され、常時換気も行われている。周りの人に見られずに痩せたい、動ける身体を手に入れたい方にオススメです。

- Menu**
- 【初回6週間コース】
Aコース(30分×全12回) 42,000円(1回あたり3,500円)
Bコース(45分×全12回) 60,000円(1回あたり5,000円)
※結果保障付き ※有効期限2ヶ月
 - 【通常コース】
お試しパーソナル ……1回2,500円
4回コース(45分) ……30,000円(1回あたり6,500円)
8回コース(45分) ……44,000円(1回あたり5,500円)
- 特典**
- 「シティライフを見た」で
 - 入会金 ……5,000円→**0円**(9月末まで)



(上)アットホームな雰囲気でお稽古の空間。通っているうちにママ講師として活躍するようになった方も。
(左)ママ講師が活躍するチアダンススクールclappies。山田・南千里などで活動中!

チアダンススクールclappies

3歳~小学校低学年までのお子さんが活動中
毎週土曜or日曜に開催
1度体験レッスンへ
お問合せはLINE@:mf8760z

子育てママのためのお稽古サロン
エンジェルママ

阪急山田駅すぐ(詳しい住所はお問合せ時に)
☎080-4231-5772

ONLINE SCHOOL TOUR

“好き・得意”を活かして自分らしく輝く
ママ講師への道・ファーストステップ塾

吹田山田にある、ママが楽しく子育てができるよう応援しているお稽古サロン。同サロンが9月~12月のママ講師への道を応援する“ママ講師デビュー・ファーストステップ塾”を開講!エンジェルママ主宰の村橋さんが、自身の経験から得た知識やノウハウを惜しみなく伝授。月1回の勉強会とオンラインセミナー・報告会、ホームワークなど盛り沢山の内容で、一歩踏み出すママの後押しをしてくれる。

ファーストステップ塾概要

- [日程] 9月25日(金)・10月16日(金)
11月20日(金)・12月18日(金)
10時~12時半
[受講料] 5,000円×4回(税込)
入会金なし
続けやすい月謝制
※振替制度あり・オンライン参加OK
- ファーストステップ塾
詳細はこちら



(上)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。
(左)「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://sylphysalade.wixsite.com/elfinterrace>



ONLINE SCHOOL TOUR

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

今夏、小野原にグランドオープンした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、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。

トレーナーが自ら行う
フェイシャルケアも

パーソナルトレーニングのノウハウを活かしたフェイシャルケアで、機能的な美しさを追求!カラダの変化に伴うお肌の変化をケアする。詳しくは左記専用LINEで!
※担当トレーナーが施術できない時間あり。

- 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 ……9,800円~/月

おかげさまで

2周年 無料体験レッスン会

2ND ANNIVERSARY

参加者募集中!

	① 9:30~10:50	② 11:20~12:40	③ 13:30~14:50	④ 15:20~16:40
9/21月	初 心 初 級 キッズA(60分) ジュニアA(60分)	初 中 級 中 級 以 上 キッズB(60分) ジュニアB(60分)	初 心 初 級 キッズA(60分) ジュニアA(60分)	初 中 級 中 級 以 上 キッズB(60分) ジュニアB(60分)
9/22火	初 心 初 級 初 中 級 中 級 以 上	キッズA キッズB ジュニアA ジュニアB	初 心 初 級 初 中 級 中 級 以 上	キッズA キッズB ジュニアA ジュニアB

一般成人クラス(中学生以上) 定員 8名

【初 心】 テニスが初めての方・テニス歴が1年未満の方

【初 級】 テニス歴が3年未満の方

【初 中 級】 テニス歴が3年以上の方

【中級以上】 テニス経験豊富な方

80分

キッズ・ジュニアクラス(小学生~中学生) 定員 8名

【キッズA】 小学1年生~8歳(初心者)

【キッズB】 小学1年生~8歳(経験者)

【ジュニアA】 9歳~中学生(初心者)

【ジュニアB】 9歳~中学生(経験者)

60分

インドア砂入り人工芝コートでのレッスンです!

ラケットはレンタル無料!

キャンペーン入会特典

入校金(2,200円)無料!!

レッスン料1ヵ月無料!!

12月3日までにご入会いただいた方が対象となります。

シーズ万博テニスガーデン校では、随時体験レッスンを募集しております!

詳しいスケジュールはお電話でお問い合わせいただくか、ホームページでご確認いただきお申し込みください。

**シーズ万博
テニスガーデン校**

吹田市千里万博公園11-1

TEL.06-6877-3449

HPはこちら!
詳しくはお電話
またはHPにて

西第一駐車場入ってすぐ

感染防止対策ガイドラインを策定しております。詳しくはHPをご覧ください