

TRIAL LESSON



本物のアロハスピリットを感じることができるフラ教室

Takako Hula Studioは本場ハワイで学んだ美しいフラの基礎をしっかりと、そして楽しく学べるフラスタジオ。Hawaiiの雰囲気やAlohaのスピリットについて五感で体感できるレッスンが魅力。ハワイ島をイメージした西中島南方スタジオの他に、吹田、天王寺、大阪帝塚山で開校中!

— / フラ歴22年の講師が指導 / —

フラ歴22年の古川貴子先生。ハワイでのイベント、数多くのコンペディションへのエントリーを経てカノエ・カジメロ氏に師事。本場直伝のフラをハワイの文化や観智とともに教えてくれる。



- | | |
|--|--|
| <p>Menu</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 吹田教室・西中島南方教室
ともに月3回…7,000円 ● すべての教室で
無料体験随時受付中 | <p>特典</p> <p>「シティライフを見た」で</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 入会金… 3,000円→無料 ● 初回体験…1,000円→無料
(10月末まで) |
|--|--|

TAKAKO HULA STUDIO

(タカコフラスタジオ)

☎090-8886-3139
mail:tf.aloha0214@docomo.ne.jp



タカコフラスタジオ で検索

- | | |
|---|---|
| <p>【吹田教室】
吹田市内本町2-2-5 旭トウレ2F
営 / 金曜 10時~11時半</p> | <p>【西中島南方教室】
大阪市淀川区西中島6-7-17
営 / 月曜 10時~11時半</p> |
|---|---|

TRIAL LESSON



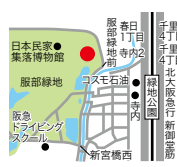
馬と過ごす癒しの時間 乗馬試乗会へ行こう

豊かな自然に囲まれて馬に乗る、この爽快感をぜひ無料の試乗会で。初心者向けの大人しくて人懐こい馬が選ばれ、経験豊富なインストラクターが丁寧に指導してくれる。馬との触れ合いから乗り方まで体験でき、特に、馬が合図に応じてくれた時の嬉しさは乗馬の醍醐味。心身共にリフレッシュできるはず。シェイプアップや筋肉向上も期待できる全身運動だから、運動不足が気になる人にもおすすめ。

- | | |
|---|---|
| <p>Menu</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 所要時間90分(試乗20分+厩舎見学+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) | <p>特典</p> <p>「シティライフを見た」でご予約の方
乗馬試乗会無料ご招待
(新規の方、1回限り。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)</p> |
|---|---|

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 ※動物取扱業登録済
☎06-6863-0616



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。



(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



- | |
|---|
| <p>Menu</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 |
|---|

TRIAL LESSON



国際特許取得の専用マシンを使用 身体への負担が少なく高齢者や女性にも

トップアスリートも実践する国際特許取得の専用マシンを使う「初動負荷トレーニング®」を展開するワールドウィング大阪緑地公園。無理なく効率的に運動を取り入れられると全国に拡大している。心拍数や血圧を急激に上げず身体への負担が少ないため、リハビリや介護予防にも活用されているのが特徴。体幹が鍛えられることで、腰・膝・関節痛・骨盤の歪み改善も期待できる。血行が促され、代謝もアップ、無理のないダイエットとしても注目を浴びている。土・日・祝日のみ通えるホリデー会員プランも。入会後は自由に使い放題。



トレーニング用「ビモロシューズ」はトップアスリートも愛用。世界7か国で国際特許を取得し、BeMoLoバー®を搭載。普段使いにも好評!

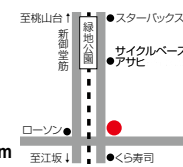
— / 無料体験予約受付中 / —
所要時間は約60分、運動のできる服装であれば手ぶらでも可。※見学は随時受付、予約なしでOK

ワールドウィング大阪緑地公園

吹田市江坂町5-14-10
緑地公園ビル4F
営 / 平日10時~21時
土日祝10時~18時
木曜定休

☎06-6310-7176

http://www.worldwing-osaka.com



- | |
|---|
| <p>Menu</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 入会金(一般) ……20,000円 ● 月会費(一般) ……12,000円 ● 月会費(ホリデー会員) ……7,200円 ※全て税別。中高生・大学生はさらにおく! |
|---|

自分を高める / 資格を取ろう

資格講座

JR新大阪駅より
徒歩5~8分

ベネッセの介護職員初任者研修 10,000円OFFの「早割」も実施中 資格取得後のバックアップも充実

今後ますます需要が増えていく介護のお仕事。全国で300ヶ所以上の高齢者向けホームを運営する当社開催の「ベネッセ介護職員初任者研修」では、各施設で活躍している現役スタッフを講師に、介護の基礎的な知識だけでなく、エピソードを交えた実践的な知識を身につけていただけます。受講料はご検討いただきやすい55,000円と通いやすいのもポイント。ご希望の方には、施設・在宅の仕事や、人材会社での仕事探しまで、資格取得後のバックアップも一人ひとりに合わせて手厚くサポートいたします。「未経験だけどこれから介護職に就きたい」「現在無資格で働いている」「親の介護に役立ちたい」という人にオススメです。介護の魅力や講座で学べること、修了後の仕事など、気になることがあれば、まずは無料説明会へお気軽にご参加ください。

株式会社ベネッセスタイルケア 介護セミナー

受 / 10時~18時半(土日祝含む)

☎0120-922-711
http://shikaku.benesse-style-care.co.jp/

ベネッセ初任者研修 で検索



各コース申込開講日の40日前までにお申込みで受講料から10,000円割引講座では実際に介護技術の体験もいただけます。

ベネッセ介護職員初任者研修

- | | |
|---|--|
| <p>[9月/月・水・金コース] 9/14(月)~全15回 9時半~17時半
早期申込締切日: 8/5(水) 通常申込締切日: 9/9(水)</p> | <p>[11月/月・水・金コース] 11/9(月)~全15回 9時半~17時半
早期申込締切日: 9/30(水) 通常申込締切日: 11/4(水)</p> |
|---|--|

- 新大阪会場: 大阪市淀川区西宮原2-1-3 SORA新大阪21 13階
- 受講料: 55,000円
- 定員20名
- ※日程の詳細はHPをチェック ※予定されている日程に 全て出席可能かを確認のうえ お申込み下さい。



無料説明会開催(予約制) ※予約は左記QRから

- 会場: 上記と同じ
- 日程: 9/13(日)・9/29(火)・10/16(金)・10/25(日)・11/8(日)
- 時間: (午前の部)10時~11時、(午後の部)14時~15時

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。



(上)アットホームな雰囲気でのびのびと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

— / ファーストステップ塾概要 / —

- | | |
|---|--|
| <p>[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</p> | <p>[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</p> |
|---|--|



ファーストステップ塾
詳細はこちら

From CityLife

LINE公式アカウントがOPEN



地域ニュースをダイジェストで配信!
友だち追加は「シティライフNEWS」で検索
もしくは右のQRコードから!!

