

### 手ぶらで通えるインドアゴルフスクール 講師&シミュレーターで上達を実感

天候や気温に左右されず、いつでも快適にゴルフが学べるBUZZ GOLF THE LESSON STUDIO。レッスンで使用する最新シミュレーターは、モニターで一打ごとにスイングをチェックできるほか、ボールの弾道を忠実に再現。飛距離やボールスピードなど、様々なデータをビジュアル化する。レッスンコースは、全コース完全自由予約制。クラブ、シューズ、グローブなどすべて無料レンタルできるので手ぶらでもOK!レッスンは経験豊富なプロのインストラクターが各個人の目標に合わせて丁寧に指導してくれる。まずは、読者特典でおトクに受講できる1回25分の体験レッスンに足を運んでみよう!



START UP!  
『ゴルフがうまくなりたい!』



全6打席に最新シミュレーターを完備。スクリーンに映るのは臨場感溢れるドライビングレンジ(練習場)。世界の有名コースも疑似体験することができる。  
シミュレーターのモニターはタッチパネルで簡単操作。撮影したスイングは、プロの映像と比較できるなど、セルフレッスンが可能。

### BUZZ GOLF THE LESSON STUDIO 箕面店

箕面市白鳥1-1-3  
営/10時半~21時半  
土日祝 9時半~20時半  
水曜定休  
12/28 10時半~18時半  
12/29~1/3休  
☎072-749-3335  
バスゴルフ箕面 で検索

Menu	● ゴールド会員(平日毎日).....17,600円
	● マスタープラス会員(月4回レッスン).....13,200円
	● マスター会員(月2回レッスン).....7,700円
	● レディース会員(月4回レッスン).....11,000円
	● ベア会員(月4回レッスン).....24,200円
	※チケット制もあり。
特典	「シティライフを見た」で ● 体験レッスン(25分/回).....1,650円→500円 さらに体験後に入会で ● 年会費2,200円→無料 ● 入会金 11,000円→5,500円 (1月末まで・初回限り)

### 経験豊富なライフプランナーによる 無料の個別相談会を実施中

いつまでにマイホームを買い、2人目の子どもが欲しいなど、叶えたい夢に日付をつけ、未来の生活を「見える化」することで、生涯必要なお金を把握できるというのがライフプランニング。これは、家族構成や現在の収入はもちろん、ライフスタイルや夢・希望によって変わってくるのでオーダーメイドのプラン立てが必要となってくる。同社では、新たな一年の始まりに自分だけの未来設計図を作ってもらおうと、個別相談会を無料で実施している。この機会に「今の自分」そして「これからのこと」を考えてみてはいかがだろうか?



START UP!  
『人生の設計図を描きたい!』



こちらがライフプラン表の一例

### ソニー生命保険株式会社

大阪ライフプランナーセンター第7支社  
大阪市北区梅田2-2-22 ハービスENTオフィスタワー 15F  
☎06-4797-1817  
受付担当ライフプランナー  
佐伯忠史(さえきただし)・四方健一(しかたけんいち)  
SL2312-1520-9655

ライフプランニング相談会  
参加費:無料  
場 所:ご希望にあわせて相談させていただきます。  
右記QRもしくはお電話にてお申込みください。  
担当者より折り返しご連絡させていただきます。

### フラ歴22年の講師が教える ハワイで学んだ本物のフラ

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スタジオ。フラのステップに合わせて、ハワイの花、風、波などをハンドモーションで表現。「イメージを膨らませ、ハワイを感じることができるレッスンは癒しにもなります」と古川先生。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!



レッスンではフラを学ぶだけでなく、ハワイの雰囲気や文化に触れることを大事にしている。

START UP!  
『本場のフラを踊れたい!』

Menu  
● 吹田教室・西中島南方教室ともに月3回...7,000円  
● すべての教室で体験レッスン随時受付中  
特典 「シティライフを見た」で  
● 入会金...3,000円→無料 ● 初回体験...1,000円→無料  
(3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

吹田教室  
吹田市内本町2-2-5 旭ウレ2F  
営/金曜 10時~11時半

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

### 自分の好きな時間でトレーニング 女性も安心・設備充実のジムOPEN

朝一番でも夜遅くでも、好きな時に身体を動かしたい人にぴったりのトレーニングジム「ハイパーフィット24」が12月21日にニューオープン。24時間ジムとしては、広さも最新マシンのラインナップも地域最大級。女性の使いやすさを考慮し、更衣室から女性専用ルームまで直通の通路があるので、夜遅くに来る人でも安心してトレーニングに集中できる。女性専用ルームは、有酸素運動をメインに使いやすいマシンがそろっていて初心者も安心。コロナ禍を受けて用意した7つの個室にはそれぞれ違うマシンを置き、本格的なものから有酸素運動まで目的に応じて選べる。酸素ルームや女性がうれしいコラーゲンマシンなどもある充実した施設なので、楽しみながら継続してトレーニングを続けられそう!



明るく開放的な空間の女性専用ルーム。モニター付きのマシンでペースを見ながら、マイペースにトレーニングを楽しんで。

START UP!  
『引き締まった健康BODYになりたい!』



個室(予約制)で人目を気にせずトレーニングも可能。



ジム内は広々とした空間。感染対策で飛沫防止用のパーテーションも設置。

### ALLTIMES FITNESS HYPER FIT 24 豊中店

NEW OPEN  
豊中市向丘2-10-13  
P20台あり  
問合せ時間  
11時~15時  
17時~21時  
☎06-6868-9080  
https://www.alltimefitness.jp/gym/osaka/toyonaka/

オープニングキャンペーン実施中!(先着300名)  
● クレジット決済でご入会の方  
入会金 さらに12月会費+1月会費→無料  
● 口座振替決済の方  
入会金 通常5,000円→無料  
※さらにベアで入会2ヶ月会費も半額

### 外壁塗装工事が評判 1戸建て35坪以内55万円

自社社員の施工なので、どこのお宅に対しても高い品質で施工。安心の3回塗りで、必要に応じてバイオ洗浄や高压洗浄でカビや苔を根こそぎ排除する。外壁のトラブルは塗装して大体1~2年後にわかるのが怖いところ。同社なら地域密着で10年保証もしているので安心。それでいて、職人直請や材料直接仕入れなので35坪以内55万円(税別、足場代込)という低価格を実現している。



START UP!  
『外壁塗装をしたい!』

特典 「シティライフを見た」で  
● 6帖洋室1室の壁クロス張り替え無料!  
(外壁塗装された方、1月末まで)

### 進和リフォーム株式会社

吹田市南吹田5-2-5  
営/9時~20時 水曜定休  
☎0120-46-7760  
mail:info@shinwa-reform.co.jp  
街の外壁塗装やさん 吹田店 で検索

1つでも当てはまるなら、まずは屋根・外壁診断を

- 前に塗り替えてから8年以上経過している
- 塗り替え時期、建物の状況を知りたい
- お値打ちに済ませる方法を提案してほしい
- 他社で見積もりしたが、妥当かどうか知りたい
- 「今すぐしたほうが良い」と言われたが本当?

プロ目線での気をつけるべきことを聞く「なるほど!」と納得。「実は」なことを取材した記事は右記QRコードからチェック!

### 一人でも楽しめる趣味「乗馬」 ひとり限定乗馬レッスンを特別価格で

アウトドアで一人でも楽しめる健康スポーツ「乗馬」を、新しい趣味に。馬と心を通わせ、風を感じて走る気分は最高!ダイエット効果も期待できると30~60代の女性にも好評。まずは、乗ってみるのが一番!本レッスンでは乗馬の基礎を体験、マンツーマンレッスンだから初めてでも安心。必要なものはレンタルできるので気軽に参加しよう。



START UP!  
『乗馬が趣味にしたい!』

新型コロナウイルス感染対策の詳細は、こちらをご覧ください。  
https://www.uma-crane.com/news/

### 服部緑地乗馬センター

豊中市服部緑地1-5  
営/9時~18時  
電話受付/平日9時半~17時  
土日8時半~17時  
火曜(全日)要予約  
有料駐車場あり  
12/31~1/2休み  
☎06-6863-0616

Menu  
● 所要時間90分(騎乗30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  
特典 「シティライフを見た」とご予約の方、  
おひとり限定  
乗馬レッスン レッスン料金1,100円(税込)  
(新規の方・1回限り・1月末まで)  
別途、馬具レンタル料・保険代合計1,860円  
お申込みはお電話か左記二次元バーコードにて受付中。

動物取扱業登録  
取扱い業者名:財団法人服部緑地協会 理事長 池田卓也/名称及び所在地:服部緑地乗馬センター 大阪府豊中市服部緑地1-5/第一種動物取扱業の種類:展示/登録番号:大阪府登録第595-5号/登録年月日:平成18年11月20日/有効期間の末日:令和3年11月19日/動物取扱責任者:城戸晶子