

**ダイエット専門パーソナルジム
通り放題で2ヵ月-8kg**

高槻駅前に位置し、短期間でのダイエットや美ボディを目指す女性の強い味方として人気のスワン高槻。オープン3年でGoogle口コミ200件越え、更に満足度98%を達成。厳しい食事制限や高負荷のトレーニングを無理に行わない"楽しい"レッスンが好評で、新規入会の3ヵ月以上継続率が80%以上という通りやすさ。運動嫌いで年齢とともに体重が増えてしまった方も、2ヵ月で-8kgのダイエット成功は当たり前。「最速ダイエットコース」には毎月何度通っても料金が変らない通り放題コースもあるので、ダイエットを成功させるためのリズムが作りやすい。アットホームな空間で集中できる環境が整っているので、今すぐダイエットを始めよう!

パーソナル
トレーニング



真ん中)清潔感溢れるプライベート空間で上質な指導を受けることができる。
下)トレーニング前のコンディショニングがダイエット効果を高める。



パーソナル無料体験
予約はLINEが便利

MENU

- パーソナルトレーニング
30分4,400円/45分6,600円/60分8,800円
 - シニア向け健康体操
月2回コース3,278円/月5回コース6,578円/通り放題10,978円
 - 最速ダイエット 月5回6,578円/通り放題10,978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)6,600円→**無料**
 - 入会金11,000円→**無料**
 - (10月末まで・先着10名)

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/日曜定休

☎0120-947-068

スワン高槻 で検索



思い立ったら
習い事をはじめよう

着方
教室

**11月開講クラス生徒募集中
通うのが楽しくなる着方教室**

きものが似合う女性にいつかはなりたいもの。そんな夢を叶えるなら、京都西陣帯の織元「とみや織物(株)」100%出資子会社の結衣きもの着方教室がオススメ。少人数制で経験豊富な講師陣がしっかり丁寧に指導してくれるので、半襟の付け方や着物の量み方など着方の基本がしっかりと身につく。難しいといわれる帯も特別な道具を使わない帯の結び方なので初めてでも blanks があっても覚えやすい。現在11月開講クラスの生徒を募集中。週1回、全7回で5,000円と通りやすい。都合がつかない場合、振替受講も可能。



教室名	場所	開講日
高槻	浜屋高槻ビル4階(紺屋町)	①11/1(月)・②11/2(火)・③11/10(水)・④11/11(木)・⑤11/13(土)
茨木	福祉文化会館	①11/1(月)・②11/10(水)・③11/11(木)・④11/13(土)
富田	きつつきの巣 おみやげ処笹井屋2階	①11/2(火)・②11/10(水)・③11/13(土)
千里丘	千里丘市民センター	①11/1(月)
吹田	メイシアター	①11/25(木) ②11/30(火)

・受講時間 午前=10時~12時 午後=13時半~15時半

結衣きもの着方教室

☎0120-882-336

(月曜~土曜 9時~17時45分)

結衣きもの で検索



HPはこちら

申し込み方法

- ・電話、FAX、Webで
- ※左記の開講一覧表の各教室の開講日の中から、希望教室の開講番号、午前・午後の希望を選んで申し込んでください。
- ※詳細は気軽に問合せを。
- ・感染対策
- ※教室では新型コロナウイルス対策として、3密回避、定期的な換気の徹底、消毒液の設置、講師・スタッフ・生徒の手洗い、マスク着用、検温を実施中

フードロス削減! 食べて生産者を応援しよう!



LohasFesta Mall
オリジナル企画・販売

産地
直送

LohasFesta Mall

特選フルーツ

今月お届けするフルーツは、市場へ出荷出来ない「訳あり」フルーツです。訳あり理由は様々ですが、共通しているのは「味には全く影響がなく、美味しく食べられる」ということです。ご購入いただけることで、フードロス削減にも繋がり、農家さんの応援にもなります。持続可能な未来のために、「美味しく」「旬を楽しめて」「少しお得」なLohasFesta Mall厳選フルーツをお楽しみください。

「ONLINE」で楽しめるロハスフェスタ。



ご購入は左記のQRより、LohasFesta Mallへお越しください。
また電話注文も承っております。右記にお電話ください。
(※事前にLohasFesta Mallにて、ご希望のセット内容を確認いただくとスムーズです)

06-6338-0641

(平日10時~17時、土日祝休)

予約販売 10月中旬~出荷

淡路島の恵み

「完熟淡路みかん」



皮に少しのキズあり、
大小混合
サイズ

50
セット
限定

お買得
〈5kg〉 2,400円 / 〈2.5kg〉 1,700円

税・送料込

淡路島は雨が少ないことで「味が濃く」、日照時間が長いことで「糖度が上がる」、まさに果樹栽培に最適な島です。また全方を海に囲まれているので、ミネラルを含んだ風がさらに美味しいみかんを育てます。淡路島の恵みをぜひ、ご堪能ください。

予約販売 11月初旬~出荷

果実の女王 「山形県産ラ・フランス」

山形で農業を極力使わず、「安全でおいしい」果実づくりを65年続けるフルーツ専門農家からお届けする至極のラ・フランス。樹上完熟収穫ならではの芳醇な香り・甘さが特徴です。たっぷりお届けするので、生食以外にもマスカルポーチーズと一緒にトーストに乗せるなどいろんな召し上がり方でお楽しみください。



皮にキズ・
汚れ(サビ)あり、
軸が取れて
いるなど

100
セット
限定

〈3kg〉 2,780円 / 〈りんご食べ比べ3kg〉 2,780円

税・送料込

訳あり
味は全く
変わらない

たっぷり
6~9玉
入り

りんごの
食べ比べ
セットもあり



From
CityLife

CityLifeについて
アンケートに
ご協力ください

京都外国語大学 大学院 外国語学研究科の楊洋さん。地域メディアの役割をテーマに卒業研究を行っています。その一環として「読者の皆様に、CityLifeについてのアンケート調査を実施したい」との依頼がありました。シティライフとしてその研究に賛同しています。多くの皆様のご協力よろしくお願いたします。(お答えいただいた方の中から抽選で10名様に「北摂まち本」をプレゼント。)



京都外国語大学 大学院 二年生
楊洋(ヨウヨウ)さん
「私は地域の活性化における、地域メディアの役割についての卒業研究をしています。ご協力お願い致します。」

アンケートは
こちらから↓

