



トレーニング前に筋肉のコリや関節の可動域を広げることで、トレーニング効果が上がる。医療国家資格を持ったトレーナーによる施術なので安心。



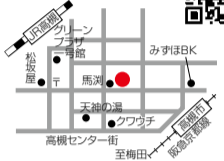
運動不足な生活から卒業

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)

☎0120-947-068

スワン高槻 で検索
 LINE友だち追加で
 簡単予約▶



さかなや道場の横に入口あり

高槻駅前パーソナルジムで 最速ダイエットを実現

Google口コミ数170件を超え、4.9の高評価を得ているパーソナルジムスワン高槻。ダイエットや美ボディのニーズに対し、多くの結果が出ていることが信頼に結びついているようだ。ダイエット-10kg以上の達成者も多く、通い放題のプランもあるから安心。パーソナル無料体験から始めてみよう。

- 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
 - 最速ダイエット 月5回5,980円/通い放題9,980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
- ※価格は全て税別
- 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**
 - 入会金10,000円→**無料** (先着20名 3月末まで)

2/18(木) 現在の金相場による 同店買取金額

※K24(1g)6,280円、K18(1g)4,740円での計算

- K24の指輪(5g)31,400円
- K18のネックレス(20g)94,800円

※付属品の欠品は減額になる場合有(いずれも時計・ブランド品買取の場合)
 ※初めてご来店は身分証明書と印鑑をお持ち下さい。



散らかった引き出しを卒業

確かな知識で幅広い商品を査定 意外なものに高値がつくかも

質屋=貴金属・宝石のイメージ。そんなイメージに囚れないのが井上質店。同店は創業70年越えだから知っている細かな流通情報と、日々研究を欠かさない店主の査定力で電子製品(Apple)や楽器など幅広い商品を査定。家に眠っている意外なものに高値が付くことも。無料査定に行ってみては。

井上質店 高槻店

(いのうえしちてん)

高槻市高槻町6-12
 営/9時~19時
 日・祝・第3・4土曜定休

☎072-685-7078

井上質店 高槻店 で検索



病院を思わせる清潔な外観。女性でも入りやすいようにという店主のこだわりだ。

読者モデル体験レポート



CityLife読者モデルに、卒業したいコトを体験してもらいました。実際に体験した感想など読者目線の情報をお届け。同じ悩みをもつ方は参考にしてみてください。

買い取り専門店トレジャーを体験

捨てようと思っていたおもちゃが思わぬ金額になって、びっくり



藤井さん

押し入れに眠っていた昔のおもちゃ。主人が子どもの時に遊んでいたものや、20歳をすぎてからコレクションしていたものを買って取りました。一点一点説明しながら査定してくれたのでとても安心だったし、思わぬ金額になったのでびっくりです!



詳しくはコチラ

パソコン脳トレ教室ホエールを体験

タイピングの上達は基本の動きをマスターすることが大切



竹下さん

ふだんはスマホを使うぐらいでタイピングは苦手。初めは思うように指が動かなくて、キーボードを見ながら打っていました。でも10分ぐらい練習して、なんとなくできるようになったかな。丁寧に説明いただいたので、分かりやすかったです!



詳しくはコチラ

ファイナンシャルプランナー 北野さん・植田さんへの相談

近づく老後に向けてリアルに考えられるように



杉本さん

今までも資産運用していましたが、どうせ貯めるなら利率がいいものにしたい。「保険はもういいかな」と思って最近解約しましたが、色んな種類があるんですね。具体的なことを教えてもらい、老後に向けて考える参考になりました!



詳しくはコチラ

フィットネススタジオ スワン高槻を体験

運動を習慣にすることで気分が軽くなりそう



レイコさん

子どもが生まれる前は運動をしていたのですが、子育て期間で運動できなくなっていました。今回スワンさんで体験させていただき運動ができたことで、日頃のストレスがスッキリしました。しっかりと質の高いレッスンがお財布に優しい値段で受けられるのでビックリしました。



詳しくはコチラ



不要なおもちゃを お得に賢く卒業

15年前のディズニー英語システムでも買取OK!ワールドワイドキッズや七田教材。キュボロやクアドリラ、ネフなどの木製玩具も買取OK!超合金やフィギュア・プラモデル・エアガンなど昭和の玩具は高値買取中!

買取例

- 仮面ライダー系変身グッズや戦隊ロボ・レゴ・フィギュアなど
- シルバニア・リカちゃん人形・プラモデル他
- 木製玩具・知育玩具・知育CD・DVDなども

特典

「シティライフを見た」で**買取額20%UP!**(3月末まで)

玩具・ゲーム・フィギュア・エアガン買取 買い取り専門店 トレジャー

関西買取センター

受/9時~20時 年中無休
 古物許可No. 大阪府公安委員会
 第622010123619号

☎0120-977-719



▲おもちゃ用 webはコチラ



▲教材用 webはコチラ

使用済みの玩具やコレクション品の ホビー、ゲームやDVDなど ラクして買い取ってもらおう

子どもの使用済み玩具からコレクション品まで、玩具の買取なら何でもお任せ。ゲーム、プラモデル、仮面ライダーなど、年間50万点以上の買取実績を誇り、特に昔の玩具の中には“お宝級品”があることも珍しくないそう。ポロポロの状態や少量でも査定OK!送料無料で宅配買取もあるのでHPから確認を。



季節の変わり目で服の買換えをお考えの方は、古い衣服をお金に換えよう!



パンパンの クローゼットを卒業

クローゼットをスッキリ 必ず売れる人気企画

京阪神を中心にブランド品からノーブランドまで幅広い買取を行なっているリサイクル寿。同社の人気キャンペーンが北摂エリアにやってきた。いらなくなった衣類(ゴミ袋1袋分)を必ず1,000円で買い取ってくれる。無料で家まで出張してくれるので、クローゼットに眠っている服を処分する大チャンス!

特典

- 「シティライフを見た」で
- **先着200名限定** 衣類1袋分 **1,000円で必ず買取**
 - ※06-6987-8732に必ずお電話を
 - ※1世帯1回1袋限り
 - ※45ℓゴミ袋(5枚程度~OK)
 - ※買取したものは返却不可

リサイクル寿

(リサイクルコトブキ)

守口市西郷通4-16-4
 受付/10時~18時 日曜定休

☎06-6967-8732
 kotobuki.kaitori@gmail.com

リサイクル寿 で検索



読者アンケート

この春卒業したいコトはなんですか?

- 1 お金の無駄遣い **24%**
- 2 運動不足 **21%**
- 3 散らかった家 **19%**

※2021年1月~2月 CityLife調べ

お金の管理がずさんなど「お金の無駄遣い」が1位に。2位には、社会人になって運動する機会が減ったと「運動不足」がランクイン。自宅過ごす時間が増え、家の片付けをしたいという声も多く、「散らかった家」が3位に。

いくつになっても「卒業したい」と思うことはあるもの。快適な暮らしを送るためにも悪しき習慣から卒業してみませんか。