

思い立ったら
習い事をはじめよう



パーソナルジム

人気上昇中駅前ジムで
パーソナルジム無料体験

高槻の駅前という好立地にありながら、手軽な値段でレベルの高い指導が受けられると人気のスワン高槻。短期間でのダイエットやスタイル向上を目指す女性に寄り添う同店では、-10kg以上のダイエット成功者も多数。大手フィットネスクラブでトップトレーナーとして活躍したオーナーを始め、医療の国家資格を持ったトレーナーたちが『楽しみ』と『安心感』のあるトレーニングをしてくれる。30分のプランから通い放題まであるので安心。20名限定のパーソナル無料体験で気軽にはじめてみよう。



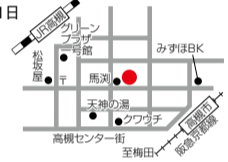
トレーニング前に筋肉のコリや関節の可動域を広げることで、トレーニング効果が上がる。医療国家資格を持ったトレーナーによる施術なので安心。



今の身体の状態や食生活について詳しくカウンセリングを行う。それを元に短期間で痩せられるメニューを作る。

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)



さかなや道場の横に入り口あり
0120-947-068
スワン高槻 で検索

- 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
 - 最速ダイエット 月5回6,578円/通い放題10,978円
 - シニア向け健康運動 月2回コース3,278円/月5回コース6,578円/通い放題10,978円
- ※価格はすべて税込み
- 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**(先着20名 4月末まで)



LINE友だち追加で簡単予約

女性の魅力を引き出してくれる
北摂キレイ応援 Beauty SHOP

安くていいものが揃う専門店
ボディラインが整えば気分も上がる

薄着になり始めるこの季節、下着からは肉は老け見えの原因に。加齢による体形崩れや授乳後の削げた胸も、身体にぴったり合う下着を付ければ一瞬でスタイルアップ!気さくなオーナーが相談に乗ってくれ、納得いくまで何度でも試着できる。国内メーカーなのに「こんなに安い?」と驚くほどリーズナブルなもの嬉しい。完全予約制でお子さん連れも大歓迎!



▲ブラ&ショーツ...3,850円



何歳でも諦めないで! お客様に合うものをお探します。

▶同店で定番人気のシェイパー 2,640円とガードル 2,310円

ランジェリーショップ
Hikaru'16
(ヒカル ジュウロク)
高槻市柳川町1-12-8 2F
営/10時~17時
不定休 建物1FにPあり



HPはこちらからチェック!
特典 この記事持参で合計5,000円以上ご購入の方、**500円キャッシュバック**(すべて税込・4月末まで・他券併用不可)

編集後記

4/24(土)・25(日)に「おいもEXPO」を開催します。最近のさつまいもの中には、蜜が溢れるほど甘く、驚くほど美味しいブランド芋があります。この美味しさをもっと堪能してもらえよう、様々な芋スイーツを万博公園に集結させました。コロナ禍の今、生産地の応援になればと思います。(P.20~21参照コソオ)

昨年4月に小学校に入学した娘もあつという間に2年生に。「クラス替え寂しい。ずっとこのままが良い」という言葉を聞き、子ども達は1年間コロナ禍でも、毎日精一杯たくさんの想い出を作ってきたんだと頼もしい気持ちになりました。(私も毎日大切に過ごさねば...と)

緊急事態宣言も終わり、色々なものが動き出しましたね。僕はずっと公開が延期になっていた「シン・エヴァンゲリオン劇場版:」を鑑賞しに行ったのですが、朝7時半でもすごい人の数でした。少しずつ全てが元に戻ってきているのを実感することができましたが、もう少し一緒に頑張りましょう。(たろう)

今日は純喫茶をめぐってきました(P.26参照)。どのお店もオープンから40年、50年経っていて、地元の人たちに愛され続けていることがわかりました。誰かに行くのももちろんいいのですが、たまには1人でノスタルジックな雰囲気になってみるのもおすすめです。(まつっ)

クチコミ来店が多いのには理由がある
紹介したくなる Hair Salon



1.ボリュームをコントロールして、根もとから、ふんわり軽やかな髪へとみちびく

リピート率90%以上
技術はもちろん、
薬剤もこだわる実力派

JR高槻駅直結の高槻阪急にある創業1963年の実力派サロン。経験豊富で高い技術を持ったスタイリスト達が髪悩みを解決し、髪を痛ませない施術を心掛けてくれるので安心してお任せ出来ると評判。エイジングケアも叶うオーガニックカラーは幅広い年齢層から支持を得ている。

私の髪質にあわせたアドバイスしてくれるので、頼りにしています。感染症対策もきちんとしていて安心ですし、駅チカ&駐車場もあるのでとっても便利です!
高槻市 Sさん



2.贅沢気分が味わえる上質空間
3.V3ファンデーションなどの販売もしている。商品購入のみの来店もOKなので、お気軽に

ビューティ堀出 高槻阪急店

(ビューティホリデ)
高槻市白梅町4-1 3F
営/10時~20時
(最終受付ストレート16時、カラー+パーマ18時、カット19時)
定休日なし(月曜も営業)
072-683-1767
ビューティ堀出 高槻阪急店 で検索



- 特典** 「シティライフを見た」で(新規の方限定・5月末まで)
- グレイカラー(白髪染め)+美フォルムカット(S.B込)...12,430円→**7,370円**
 - オーガニック艶カラー+美フォルムカット(S.B込)...14,630円→**9,570円**
上記ともにハイライト相談OK
 - 美フォルムデザインカット(S.B込).....5,830円→**3,850円**
 - トリートメント...+2,200円~ ●ロング料金あり ※すべて税込み

MAMA'S 茨木店

Always Happy

Menu

- カット.....1,980円
- ウエラグレーカラー.....3,300円~
- オーガニックグレーカラー.....3,520円~
- イルミナグレーカラー.....5,170円~
- ウエラファッションカラー.....4,950円~
- イルミナファッションカラー.....5,940円~
- ベーシックパーマ.....3,300円~
- ウェーブパーマ.....4,400円~
- 縮毛矯正10,780円

※全て税込価格※カラーはロング料金あり※カラーメニューは同店でカラーした場合のみタッチ対応します。カラー料金より1,000円引きになります。

シティライフ限定
このクーポン持参で2,000円以上のメニュー **500円OFF**
4月末まで ※リタッチ対応には使用不可 ※その他割引との併用不可

MAMA'S 茨木店
茨木市双葉町8-21
カット受付/9時~18時半
パーマ・カラー受付/9時~18時
TEL.072-635-2459

至河原町
KTV
三住会ビル
みずほ銀行
TSUTAYA
コスタ咖啡店

この街の未来をひらく

この街の未来をひらく
北おおさか信用金庫
お取引のない方もお気軽にご相談ください

北おおさか信用金庫 検索