

トレーニングの
プロが教える

“理想の体型を目指そう” 部位別・効果的ダイエット

体の部位ごとに、効果的に
痩せられるポイントを教えて
もらいました。

薄着の季節に映える二の腕にするには

“トレーニングの事前準備肩甲骨を正しい位置に”

気をつけて立ち、片腕を耳の横まで上げる(手のひらは内側)。腕を真横に手のひらが上を向いたままおろし(指先までピンと)、45度くらいで3~5分静止し深呼吸を繰り返してリラックス。そうすると肩甲骨が元の位置に戻ります。肩甲骨を正しい位置に戻さずトレーニングをすると、余計に二の腕が太くなってしまいう可能性があるのをご注意ください。



GOSIN
浅田 剛心さん

ぽっこりお腹を引き締めるなら

“女性におすすめの省エネ筋トレ”

お腹の筋肉が弱い女性が効果的に腹筋を鍛えるには、上体を全て起こす一般的な上体起こしではなく、あお向けで両膝を90度に曲げ、おへそを覗き込むように上体を丸める方法がおすすめです。肩甲骨が床から離れるくらいでOK。エーステージでは20分程度の日替わりグループレッスンでくびれを復活させます!



女性専用スポーツジム
Astage
高木 涼葉さん

5周年、実績多数のパーソナルジムが4年ぶりの大規模募集



経験豊富な男女のトレーナーが数名在籍、個々のペースで無理せず、継続可能なトレーニングが特徴。完全個室で安心。窓多数ありで換気もばっちり!

今年6月で5周年を迎える、パーソナルジムでは老舗の同店。クチコミで人気を集め空気が少なかった中、この度スタッフ増員により4年ぶりの大規模募集!マンツーマンのダイエットトレーニングと3食キッチリ食べる食事指導で的確に理想の身体へ導いてくれる。「運動が苦手、ストイックにできない……など、初心者の方大歓迎です!」とは代表の浅田さん。まずは体験へ!

“ここが Point”

30~50代の女性が多く通い、初心者の方も安心。減量だけでなく、狙った部位を引き締めるボディメイクにも効果抜群!整体やリラクゼーション施術も可能。



特典

「シティライフを見た」で
●体験トレーニング料金…5,000円→**3,980円**
(5月末まで・要予約・新規の方) ※すべて税込

GOSIN (ゴシン)
摂津市千里丘1-11-5
2-style2F
営/10時~21時
日曜定休・祝不定休
完全予約制
☎06-6170-7936
http://gosin.net



「コロナ太りから-7.25kg」成功者続出のダイエット近道ジム

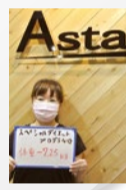


代謝が落ちて痩せにくくなる40代~50代のダイエットを成功に導いてくれると評判の女性専用ジム。自分のペースで通える「マシン会員」、付けるだけで「腹筋4,000回相当の効果」といわれるEMSが使い放題の「EMS会員」、自己流ダイエットに失敗し続けている方は「パーソナルトレーニング」と目的に合わせてコースが選べるのが嬉しい。短期間で確実に痩せたいという方なら「スペシャルダイエットプログラム」がおすすめ!コロナ太りやとりあえず痩せたい方は無料体験へ!

“ここが Point”

「スペシャルダイエットプログラム」はパーソナルトレーニング、EMS、食事指導、整体と盛り沢山の内容で、全20回2.5~3ヵ月で理想の身体へ導いてくれる。

体験者 Uさん (40代)
体重: -7.25kg 体脂肪: -5.0%
体内年齢: -7歳



女性専用スポーツジム Astage

(エーステージ)
豊中市東豊中町
5-30-28-301
営/24時間
(受付/月~金9時~21時、
土9時~18時) 提携Pあり
☎06-6210-6656



Menu

- ①24時間会員コース
- 入会金…5,500円、登録費……………3,300円
- EMS会員……………月額11,000円(EMS+マシン24h利用可)
- マシン会員……………月額8,800円(トレーニングマシン24h利用可)
- パーソナルトレーニング 4回26,400円~(お得な回数割引あり)
- ②スペシャルダイエットプログラムコース
- 20回(2.5~3ヵ月)……………220,000円

特典

「シティライフを見た」で
①月会員コース:入会金5,500円+登録費3,300円……………**無料**
②スペシャルダイエットプログラム……………220,000円→**165,000円**
(5月末まで) ※すべて税込

From
CityLife

関テレ×シティライフ 特別企画 「劇場版シグナル」公開記念 “やりなおシグナル” CityLife賞発表



「あの時〇〇していたら、××だったのに」というような皆さんの変えたい過去、「たれば」のエピソードに多数のご応募ありがとうございます。ご応募いただいたなかから、CityLife賞が決定いたしましたので発表させていただきます。

CityLife賞 空飛ぶブランコ様

大学生の頃、好きだった女性と虫を見に夜のデートに誘った。しかし、結局勇気がなく、その夜も告白できず。女性からは、自分のそわそわ具合に「何か言いたいことあるんじゃないの?」とパスくれたのに、結局言えなかった。あの時告白していたら違う人生があったのになあ。

CityLife賞として東宝株式会社より、非売品のオリジナルTシャツが贈呈されます。

その他の入賞作は作品HPで紹介されています。

「劇場版シグナル 長期未解決事件捜査班」大ヒット上映中!

スマホマイスター検定

～ 総務省への届出をサポート ～

総務省が1月5日に「スマホの相談員を資格制度に検討する」と発表しました。それに向けて当協会では、「スマホマイスター検定」を毎週開講します。同時にインストラクター、認定校も募集いたします。



- 講習会当日は教材費1,000円以外一切頂きません。当日名前入りの修了証を発行いたします。即日取れる資格を手にしてください。
- 講習費用 / 0円
- 通信取次権利取得費用 / 0円
- 総務省通信媒介業届出サポート費用 / 0円



一般社団法人日本電気通信媒介業協会 関西認定校

住所/ 尼崎市水堂町1丁目3-16 営業時間/ 10:00~17:00 お問合せ/ 080-7154-8204 (担当: 日高)

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

北おおさか信用金庫 検索
お取引のない方もお気軽にご相談ください!

5/20(木) お客様感謝デー
5/30(日) お客様感謝デー

鮮度と品質にこだわる、生鮮品を中心とした食料品スーパーマーケットです。地域の皆様に食の安全と楽しさをお届けいたします。

SUPER MARKET KOHYO 山田店 吹田市山田西4丁目1-2-101 ☎06-4863-5040

●5/20(木) 感謝デー!!
●5/30(日) 感謝デー!!
●毎月15日 GG 感謝デー!!

※メンバーさん・アルバイトさん募集中です。水産部・レジ・その他のお仕事も募集中です。まずはお電話下さい。

SUPER MARKET KOHYO 阪急曾根店 ☎06-6842-5040
豊中市曾根東町3丁目1-1 ティオ阪急曾根1F

スタッフ大募集

〈種別〉パート・アルバイト
〈作業〉惣菜・鮮魚・ベーカリー
〈時間〉7:00~17:00 (週20時間以内)

パート・アルバイト 時給/1,000円~ 各部門 まずはお気軽にお電話ください。

シェフカワカミ 桜塚店
豊中市南桜塚3丁目6-27 ☎06-6846-8001

月掛金は1,000円から

家族みんなの コープ共済 基本の保障 《たすけあい》

CO・OP《たすけあい》はその名のとおり、組合員同士の助け合いの気持ちが形になった共済です。生協だからこそできる、組合員のくらしにやさしい安心の保障です。

コープ東豊中
豊中市東豊中町4丁目3番13号 ☎06-6848-2561

Food Net Mart
毎日 フードネットマート 安い!

片山町サンゼリア店 吹田市片山町3-32-3 ☎06-6380-6405
蛭池店 豊中市蛭池中町2-4-17 ☎06-6843-0589
山下店 川西市見野2-24-11 ☎072-795-1552
茨木店 茨木市元町8-1 ☎072-665-4567
石橋店 池田市豊島北2-4-6 ☎072-761-7777
高槻店 高槻市大蔵司3-14-4 ☎072-698-4130

From CityLife CityLifeはココに設置しています

設置場所の情報はwebからご覧いただけます。右記QRコードかホームページからチェックすることができます。

CityLife で検索