夏服を楽しみたいなら

## “綺麗なクビレで女性らしさを”

美しい姿勢や、引き締まったお腹を手に入れるためには腹筋が大事です。美しく引き締まったクビレは女性の理想です。皆さんがよく知る腹筋でも良いのですが、クビレを作るには"身体を捻る動作"や、"呼吸"が大切になります。正しい動作ができないと、効果が出なかったり、ケガにつながる可能性もあります。無料体験で一緒にトレーニングしましょう。

スワン高槻
波多さん

LINE
友だち追加で
簡単予約

−10歳の見た目を目指すなら

## “美しい後ろ姿をつくろう”

後ろ姿には年齢が出ると言われていて、若くても姿勢が悪いと老けて見えます。実際、代謝が悪くなり脂肪が付きやすくなり、お尻がたるんだり、髪質や肌質も悪くなります。簡単な方法として肩甲骨を意識して立つことで改善されますが、ずっと意識するのは難しいです。加齢やスマホ首などで姿勢が気になっている方は、お問い合わせください。

パーソナルトレーニング酵素温浴 Maika
和所オーナー

公式
Instagramは
こちら

年齢を感じさせない見た目になるなら

## “柔軟性を高めて姿勢の改善を”

「体が硬いから」と運動や柔軟を諦めていると、年を重ねる度に姿勢が悪くなり見た目が実年齢以上になってしまいます。毎日少しだけでもストレッチをする時間を確保できるのが理想ですが、いつも同じストレッチだと飽きてしまいますよね。エアリアルヨガやヨガは色んなポーズがあり、それぞれに効果があります。心のストレッチにもなりますので、ぜひ一度ヨガを一緒にやってみましょう。

BRUSH Personal training&Yoga
Sayakaさん

公式HPは
こちら

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

ダイエット成功の秘訣は、何よりも美しい姿勢を身につけること。プロがしっかりとサポートしてくれるので、理想の体型への第一歩を踏み出しましょう。

## 体内年齢－10歳を叶えるプライベートトレーニング

体づくりを熟知した現役ボディビルダーのオーナーをはじめ、専属トレーナーが完全プライベート空間でボディメイキングをしてくれる同店。正しいフォームで無理なく楽しいトレーニングができるため、結果の現れ方が自己流の筋トレとは大違い!高槻唯一の米ぬか酵素浴を併用することで、美容・免疫効果も高まり「綺麗で強い体」になることができる。理想の自分をマイカと一緒に目指そう!

**上**.「お尻を引き締めたい」「立ち姿勢を綺麗にしたい」など希望を聞きながらメニューを設定。フォームの細かい部分まで見てくれるのでトレーニング効果がすごい。

北摂では珍しい100％米ぬか使用の酵素風呂。血行が良くなり疲労が溜まりにくくなる。酵素の力で代謝と免疫力も向上。

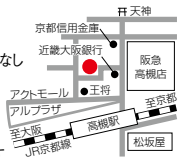
“ここが Point”

フロアごとに完全プライベートで指導してくれるため、トレーナー以外の人と会う事がなく安心してトレーニングすることができる。

### パーソナルトレーニング 酵素温浴 Maika

〈マイカ〉

高槻市芥川町1-14-6
営／9時～21時　月曜定休　入会金なし
シャワー・メイクルーム完備
完全予約制、見学（予約制）OK
**080-6109-6152**
※指導中の場合は折り返しお電話します




特典
「シティライフを見た」で
● 体験パーソナルトレーニング（40分）…7,100円→**5,000円**
※回数券購入で1回4,100円まで安くなる。
● 体験トレーニング＋酵素温浴 ……11,080円→**7,980円**
● 手ぶらでOK!米ぬか酵素温浴（30分）3,980円→**2,980円**
（7月末まで）※すべて税込み

## ダイエット専門パーソナルジム無料体験

高槻駅前に位置し、女性の強い味方としてGoogle口コミ200件の高評価を得ているスワン高槻。今月でオープン3年を迎える同店は、運動嫌いだった方を2ヵ月で－8kgのダイエットに成功させたり、年齢とともに衰えてしまった体型を"楽しみ"ながら美ボディに導く質の高い指導が人気。経験豊富なトレーナーと一緒に美しい身体を目指そう。

**上**.有名トレーナーによるパーソナルレッスン。筋肉に効かせる為のアドバイスが的確で安心して受講することが出来る。

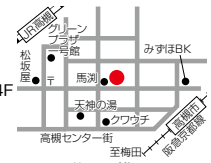
**左**.トレーニング前のコンディショニングをすることによって可動域が広がりトレーニング効果が上がる。

“ここが Point”

格安のダイエット通い放題プランがあり、自分のタイミングで自由に運動をしにいくことができる。広々としたスタジオで汗をかき脂肪を燃やそう!!

### 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　日曜定休
**0120-947-068**
スワン高槻 で検索




さかなや道場の横に入り口あり

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 6月末まで）

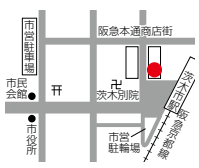
「シティライフを見た」で参加費2,000円無料

## ご家族円満 相続カフェ

**相続とは…** 大なり小なり人生で必ず訪れるもの。
“いつ”“どのような”形で起きるのか誰にも分らないため、準備が大切となってきます。

参加者の声
● 勉強会を通して、ぼんやりとしていたものがハッキリしました。個別の相談にものっていただき、わかりやすい道筋もたてて くださり感謝いたします。
● 正しい知識を得られたことで、話を前向きにできるきっかけになった。
● かじってばかりの情報でわかってる気になってる部分が整理されました。

第14回
**6/9(水)・20(日)・30(水)**
第15回
**7/11(日)・21(水)・28(水)**
各日 13:00～14:30
【会場】ふくおか洋一法律事務所




茨木市永代町5
阪急駅前茨木ビル
（ソシオ1）3階311

コロナ対策として
各回2組限定

**森 拓哉**
一級ファイナンシャルプランニング技能士 CFP
宅地建物取引士

**黒根 祥行**
弁護士（大阪弁護士会）
ふくおか洋一法律事務所 代表代行
甲南大学 法科大学院 特別講師

相続を縁の下で支えるファイナンシャルプラナーと相続問題について経験豊富な弁護士の最強タッグ。自らの厳しい相続体験と数百件の事例から学んだ、痒いところに手が届く解決サポートに定評がある。

【問合せ】株式会社 iPos（アイポス）　茨木市園田町6-1 フィールドアン2F
TEL.072-634-3331　info@i-pos.co.jp
オンラインでの参加、個別相談も可能です。一度ご連絡ください。　詳細と申込はこちらから ▶

## 体が硬い人にこそおすすめのエアリアルヨガ

北摂では珍しいエアリアルヨガを受けられるスタジオがOPEN!ヨガと聞くと「体が硬いと難しい」と思われがちだが、エアリアルヨガは普通のヨガ以上に体が硬い方、運動が苦手な方におススメ。慣れてきて逆さまになれるとアンチエイジングや姿勢改善効果がアップ。その人に合ったメニューで指導してくれるので安心。70歳の方でもできる新感覚ヨガを始めよう!

**上**.広々としたスタジオでゆったりと揺られながら体を柔らかくしていく。

**左**.エアリアルヨガが少し怖い方は、マットで自分と向き合うヨガがオススメ。

“ここが Point”

パーソナルトレーニングも併設。ウェイトトレーニングとキックボクササイズの組み合わせで、楽しみながら、過度な食事制限なく「健康的で美しい身体」に!

### BRUSH
### Personal training&Yoga

〈ブラッシュ〉

摂津市鳥飼上3-15-3 es Bldg.2F
営／9時～20時　土曜不定・日曜定休
駐車場完備
**072-653-4582**

Menu
● エアリアルヨガ（60分）……2,100円～
● ヨガ（60分）……1,300円～
● パーソナルトレーニング（60分）5,500円～
● グループトレーニング…（60分）2,000円～
※すべて税込み

特典
「シティライフを見た」で
入会金10,000円→**無料**（7月末まで）

From CityLife

## CityLife 読者モデル募集中

情報紙CityLifeでは、グルメ・美容・レジャーなど読者モデルとして実際に体験していただける方を募集しています。ご応募お待ちしております。

［応募方法］下記URLかQRコードよりエントリーください。
https://goo.gl/WE7u31
※ご依頼の際は編集部より改めて連絡いたします。