

# “なりたいたい”を叶えよう

ジブニノベ計画

資格を取得したい、痩せたいなど「気持ちはあるけどなかなか実行に移せないなんてことはありませんか。今月号は「なりたいたい」気持ちの後押しする様々なコトを紹介します。

## セルフケアができるようになりたい

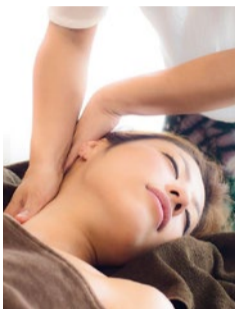


オーナーのこだわりが随所に光る空間は自然とリフレッシュできる。

自分のお手入れだけでなく、誰かを癒す技術を身につける

長年エステ業界に關わる中で、個人の体質や体調を無視したマニュアル通りの施術に疑問を感じていたオーナーの今西さん。独立を考へる中でヨガ、解剖学の勉強を始め「ヨガ×エステ」に着目し2014年にnabiをOPEN。「育児や仕事に追われ自分自身のことを後回しにする方が多いです。しかし一番大事なのは自分への気づき・セルフケアです」と今西さん。昨日と違う体の変化、気分の変化に早めに気づけるようになると生活の質が大きく変わるのだとか。同店のメニューは全

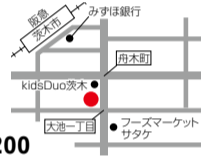
て「自分への気づき」を大切にしている、ヨガのレッスンは、マットの上でポーズを取ることでではなく日常生活の中で使えるセルフケアの技を教えてくれる。ヨガの専門用語をできるだけ使わない指導は、自宅でのセルフケアの質を高め「通う前は子どもにすぐ怒っていたが、今は一呼吸して子どもにも声をかけることができるようになった」と生徒さんは話す。



「美しさ」だけでなく「美と健康」を学ぶ。

### エステ&ヨガスタジオ nadi

茨木市舟木町15-13  
ブランドル茨木202  
営/10時~21時  
☎072-629-2200



#### Menu

- (ヨガ) ●グループレッスン(70分)体験レッスン3回セット.....4,125円
- プライベートレッスン(70分).....6,600円
- 眠りヨガ(60分)7,700円(90分).....11,000円
- (エステ) ●スペシャルコース(ボディ60分+ヘッド20分).....11,000円
- ボディケア(60分).....7,700円
- ヘッドケア(20分).....3,300円
- フェイシャル(50分).....6,600円
- (スクール) ●フェイシャルエステティシャン養成講座20時間...132,000円(9月末まで)

#### 特典

- エステメニュー-30%OFF+「シティライフを見た」で、さらに5%OFF
- ヨガ体験1回1,500円(9月末まで・先着20名)

それ叶えます!



エステやヨガはセルフケアの一つです。どこかに通うのはなかなかパワーが必要になります。自宅で簡単に続けられる方法、もっと詳しく知識を付けたい方向けのスクールもあるので一緒にセルフケア技術を磨きましょう。

nadi 今西オーナー

## ヒップラインの綺麗な桃尻になりたい

ジブニノベ



それ叶えます!

ヒップラインは鍛え方を間違えると太ももが太くなってしまいます。脂肪を無くし、ボディラインが整うメニューを行うので、モデルさんのようなヒップラインと一緒に目指しましょう。

パーソナルジム WILL  
藤野トレーナー



### 炭水化物(糖質)制限なし 楽しみながら通えるトレーニング

完全プライベート空間でレッスンが受けられると人気の同店。子ども連れOK、結果保証付きなど忙しいママでも通いやすい制度が整っていると評判。藤野トレーナーは医療国家資格である柔道整復師資格を持ち、レッスン前に全身を医学的にみてくれるので、無理な負担を身体にかけることなくトレーニングを行うことができるので安心。楽しむことを大切にしたいトレーニングは、糖質制限などはなく一人ひとりにあったメニューを一から作ってくれるため、成果が出やすいとか。遊び感覚で続けられると口コミが広がるパーソナルレッスンのワンコイン体験に行こう。



上)オシャレな空間でコロナ対策もバッチリ!シューズを預けられるので荷物が少なくていつでも行ける。  
下)オーナーの奥野さん。得意なトレーニングを楽しく指導する。6週間で-5kgの減量も夢じゃない。

#### Menu

- 【初回6週間コース】
- Aコース(30分×全12回) 46,200円(1回あたり3,850円)
- Bコース(45分×全12回) 66,000円(1回あたり5,500円)
- ※結果保障付き ※有効期限2ヶ月
- 【通常コース】
- お試しパーソナル .....1回2,750円
- 8回コース(30分) .....35,200円(1回あたり4,400円)
- 8回コース(45分) .....48,400円(1回あたり6,050円)

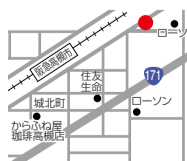
#### 特典

- 「シティライフを見た」で
- 入会金.....11,000円→0円
- お試しパーソナル .....2,750円→500円(9月末まで)

### パーソナルジム WILL

(ウイール)  
高槻市城北町2-7-16 モジュール高槻202  
営/9時~23時  
連絡はメールもしくはインスタグラムから  
personal.gym.will@gmail.com  
Instagram: @personalgym\_will

気になる方は  
インスタから連絡を▶



ジブニノベ

## 3カ月で10kg痩せたい



それ叶えます!

トレーニングでは、明確なゴールを立てることが一番大切です。一人ひとりにあったトレーニングメニューでレッスンを行うので、あなたの理想に最短で辿りつくことができます。

スワン高槻  
西村トレーナー



清潔な個別空間でレッスンが受けられる。

### ダイエット専門パーソナルジム 通い放題プランでより通いやすく

高槻駅前に位置し、短期間で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の口コミは200件を越え、お客がお客を呼ぶ。続けるのが難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為、続けやすいと評判。運動嫌いだった方でも3カ月で-10kgのダイエット成功は当たり前。通い放題プランもあるので、最速で効果を出すことが出来るようだ。良心的な価格も魅力。アットホームな空間で集中できる環境が整っているため、今すぐダイエットを始めよう!

#### Web

さらに詳しい  
取材記事はコチラ



パーソナル無料体験  
予約はLINEが便利

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。

#### 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
- 2回コース3,278円/月5回コース6,578円/通い放題10,978円
- 最速ダイエット .....月5回6,578円/通い放題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(9月末まで・先着20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

