

洗練された空間でゴルフレッスン 女性ゴルフ初心者もすぐに上達

キッズからシニアまで幅広い年齢層が通うインドアゴルフスタジオ。女性に嬉しいオシャレな空間に加え、レベルに合わせて選べる豊富なレッスン内容と、最多でも3人までの少人数制、トータルプロによる丁寧な指導が人気を集めている。とにかく基礎が大切！とレプロ撮影によるスイング解析などの設備も充実。インドアだからこそボールの行方を気にすることなく、スイングに集中できるのも上達のポイント。「基礎

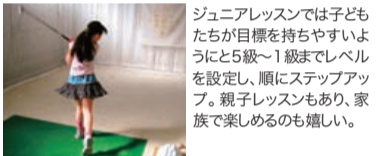


イタリアン出身のシェフによるリストランテカフェ。パスタランチ(1,575円)本日の魚or肉のランチ(左写真・2,100円、本日のフルコースランチ(3,150円)など本格イタリアンが楽しめる。ティナーもランチ同様のメニューと価格。

礎さえしっかりしていればワンポイントのアドバイスでグンとレベルアップできますよ」とインストラクターの亀井。初心者だから…となんとなく遠慮がちなのは、まずは併設のレストラントでランチがてらレッスンの様子を覗いてみるのもアリ。熱心なプロの指導を見ていると、きつとあなたも体験してみたいくなるはず！道具は無料レンタル、女性インストラクターもいるので、気軽に足を運んでみては？



天井が高く広々とした打席スペースには、パタースペースもあり。食事後にちょっと体を動かしてみよう。(1,050円/1時間 ※予約がベター、ボール打ち放題)



ジュニアレッスンでは子どもたちが目標を持ちやすいようにと5級〜1級までレベルを設定し、順にステップアップ。親子レッスンもあり、家族で楽しめるのも嬉しい。

サービス精神旺盛な亀井プロのレッスンは、目に見えて上達がわかると大好評。まったくの初心者でもゴルフ用語やグリップの握り方から丁寧に指導。

- チケット制 予約優先制 入会金サービス ジュニアレッスン
- クラス制 フリータイム有 体験レッスン 親子レッスン

meeno

箕面市萱野2-6-22 フェリーチェ箕面1F
営/ゴルフレンジ:10時~22時
ランチ:11時~15時 カフェ:14時半~18時
ティナー:17時半~22時
無休 店舗近くに24時まで無料のP有
☎072-702-0007
http://www.meeno.co.jp/



【マンツーマンでプロのレッスンが受けられる!】

体験レッスン(30分)3,130円→**1,050円**※要予約

友達と一緒に、親子、夫婦での体験もOK。プロの目による的確なワンポイントアドバイスでレベルアップ!
◆レッスンを受けた方にはリストランテの10%OFFチケットプレゼント



インストラクター 亀井勝彦プロ

PGA・ナメントプレイヤー。「初心者の方も、経験者の方も気軽にどうぞ。ボールが当たらない、まっすぐ飛ばない...等、どんな悩みにもお答えします!」



【体験会】
1. ONE DAYテニスクリニック
2010年3月22日(月・祝)
9時半~16時(昼休み1時間あり)
「シティライフを見た」と予約で
料金:7,350円→**5,250円** 締切3月1日(金)
ストローク・ボレー・サーブ・スマッシュのショットを1日でしっかり矯正。初心者も経験者も苦手を得意に変え、テニス友達もできるチャンス!
2. 無料体験レッスン 随時開催中
※詳しくはお問合せを。

レインボー・インドア テニススクール彩都

大阪府箕面市彩都栗生南1-18
(レインボーハウス内)
営/平日:9時~22時
土:8時~22時
日:8時~21時
☎072-726-2455
http://rainbow-saito.com/

入会金	5,250円 事務手数料1,050円 (キャンペーン時は無料)
会費	1. 平日屋コース 10,500円/週1回 18,900円/週2回 2. 土・日・ナイターコース 11,550円/週1回 21,000円/週2回 3. ダブルス、シングルス、レディースクラス 13,125円/週1回 24,150円/週2回 4. KIDSクラス 6,930円/週1回 5. ジュニアクラス 7,350円/週1回

駅近 カフェあり 月謝制 イベント充実 振り替えOK 入会金なし マッサージあり 子連れOK

1日ではばっちり苦手を得意に
テニス体験で評判の指導力を体感できる

昨年7月彩都にオープンしたばかりの同スクール。早くもクチコミで評判になっているのが何より身につく指導スタイル。コーチのレベルが高く、楽しく上達できるという。インドアでシャワールーム完備の上、本格派カフェやマッサージ処もあるのも嬉しい。3月は1日教室と、通常体験もあるのでもまずは1度レッスンを体験してみてください!



インドアテニススクール(社)日本プロテニス協会AAAオフィシャルテニススクール
イーストテニススクール吹田
吹田市岸部北4-9-1
営/8時半~22時半
日曜は~17時半
3/3休館
☎06-6337-7707
http://www.ett-club.com

自分にあったコースでみるみる上達
プロコーチならではの指導で安心

◆無料体験レッスン
◆初心者初回半額体験
それぞれ受付中!

新しい自分になる 一歩!

体験会 & イベント

様々なことをスタートさせたくなる春の到来です。夢中になれる「なにか」を見つけてみませんか? 気になったなら、まずは体験に参加してみましょ。新しい自分に会えるチャンスです。

に参加しよう!

【レッスンメニュー】

- ・ピギナークラス(初心者向け) 10,500円/50分 月4回
- ・エレガントクラス(ゴルフって何? 何を買ったらいいの?から始まる超初心者向けクラス) 15,750円/50分 月5回
- ・親子クラス(5歳~小6) 10,500円/月4回
- ・ジュニアクラス(小・中高生) 10,500円/月4回
- ・パーソナルレッスン(ジュニア・大人初級・中級・上級) 【チケット制】13,125円/50分 5回 23,625円/50分 10回(1回お得)
- ・プライベートレッスン(マンツーマン) 21,000円/50分 月4回

【特典】

シティライフを見てご入会の方
入会金5,250円→**無料**(3月末まで)



【体験レッスン】
オーラ診断 3,000円+ ヨガクラス体験(3,000円) = 6,000円 → **2,000円**
まず貴女のオーラを撮影し、体と心の状態などの測定を。その後70分の丁寧なレッスンで個別にアドバイスまで! ※千里山スタジオのみオーラ診断の代わりに測ラビーを。

ブレインダンヨガ

江坂スタジオ
吹田市広芝町4-28 アルテール江坂201
☎06-6380-5668
http://dahnyoga-esaka.com/

振り替えOK フリータイム 予約制 先生もママ

「脳活性ヨガ」で免疫力UP
ダイエット効果や花粉症対策まで

TV雑誌で話題の脳活性ヨガ。音楽に合わせて自分の中のリズムに身を任せ自由に動くので初めての方でも簡単!脳がリラックスし、幸せを感じる前向きチャンネルに心がセットされストレス解消に。振動が自律神経を刺激するので免疫力が上がる。これからの時期押し寄せる花粉症改善にも効果的。楽しいダイエットにもなるのでまずは体験に足を運んでみて!

【特典】
シティライフを見たご予約の方(3月末まで)
オーラ診断(3,000円) + ヨガクラス体験(3,000円) = 6,000円 → **2,000円**

岡町スタジオ 豊中市中塚塚3-10-12 ヴィラ森田2F ☎06-6841-1201 http://dahworld-okamachi.com/	千里中央スタジオ 豊中市新千里東町1-5-2 セルシー5F ☎06-6833-0041 http://www.dahnsenrichuo.com/
千里山スタジオ 吹田市千里山西5-9-29 S1ビル3F ☎06-6338-5111 http://dahworld-senriyama.com/	石橋スタジオ 池田市石橋 2-2-10 マキノビル 2F ☎072-762-7507 http://dahworld-ishibashi.com/



シティライフからの お知らせ

読者モニター大募集
シティライフでは、地元暮らしの皆様からの貴重な情報を紙面づくりに生かしていきたいと考えています。そこで、読者モニターシステム「シティライフクラブ」の会員を大募集します! 配布エリアに在住で、15歳以上の方ならどなたでもOKです。モニターアンケートの謝礼としてポイントを発行、ポイントがたまる商品券に交換できます。

シティライフをWebで読む

「他のエリア版も読みたい」「あのお店に予約を入れたいのに、シティライフをどこかに置いてきてしまった」。そんな時、役立つのがWeb版シティライフ。パソコン上でも新聞をめくると同じ感覚で全ページをご覧いただけます。右記Webよりアクセスしてください。

シティライフWebから登録ください!
www.citylife-new.com

- シティライフ配布エリアに在住で15歳以上の方
- パソコンをお持ちでご自分のメールアドレスがある方(携帯は不可)
- 上記シティライフWebの「シティライフクラブ新規会員登録」からご登録下さい。