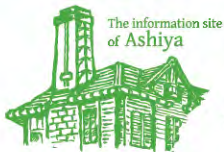


ASHIYA

The information site of Ashiya

bito



あしやがもっと好きになる
芦屋のフリーペーパー【芦屋人】

2026 Apr - May

4 > 5

Take Free

since 2005

Otto Terrace Minami Ashiyahama 2026 OPEN !!



すぐに使えるお得な
クーポン満載!

特別に記載のない場合の掲載クーポン有効期限

2026年5月末まで

制作・発行 株式会社芦屋人 ~あしやびと~

チャットボットがついたよ! <https://www.ashiya-people.com/>

※こちらに掲載している内容は店舗からのPRです。広告掲載店舗の各サービス等に関するお問い合わせは各店舗へお願いいたします。



「この学校に出会えて、本当によかった。」
目を輝かせる子どもたちが、その答えです。



体験・見学随時受付中

学校法人
芦屋インターナショナルスクール

☎0797-35-5011

習い事 陽光町 MAP B

まずは、実際の
様子をQRコード
からご覧ください。

Instagram



Youtube



少人数制のあたたかな環境で、一人ひとりの強みを見つけ、自信を育てます。
困難に向き合う力を養い、可能性を最大限に伸ばす教育。先生はいつも「あなたはどうしたい?」と問いかけます。自ら考え、選び、行動する力が、ここで育っています。
★駐車場完備 ★【対象:1歳半~小学6年生】★【新クラス増設!】土曜レッスン(小学生)
☎ 芦屋市陽光町4-1 ☎ 9:00~16:00(問) ☎ 土・日・祝日

パンのスペシャリストがお届け!
至福の焼きたてパン

昨年11月、アルパ芦屋にオープン!



阪神梅田本店でパンのセレクトショップをプロデュースするパンシェルジュが丁寧に焼き上げるパンのお店。おすすめは濃厚カスタードたっぷりの「赤玉(頑固)のクリームパン」、シナモンが苦手な方にも好評の「ミルジュのシナモンロール」、毎日食べても飽きない味を追求した「潤いハード食パン」。シェフのこだわりが詰まった焼きたてのパンで、あなたも美味しいひとときを!



Boulangerie mille-ge
(ブーランジュリーミルジュ)

グルメ 松ノ内町 MAP C

☎ 芦屋市松ノ内町1-20アルパ芦屋2号棟 ☎ 10:00~18:00 ☎ 月・火・水

芦屋人持参で
お買い上げの方に
ちぎりパン
プレゼント!

※幼児の場合は違うようになります

目のほんとうの話 Vol.5

視力だけでは分からない「目の健康」～ここまで進化した、いまの眼科検査～

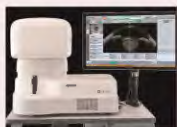
いわみ眼科 院長 岩見 久司

眼科検査は、ここ数年で大きく進歩しています

「目の検査は大切」と分かっているけど、「時間がかりそう」「少し面倒」と感じて、つい後回しにしてしまうことはありませんか。実は、眼科の検査はここ数年で大きく進歩しています。以前よりも広い範囲を詳しく、しかも比較的短時間で確認できる機器が登場し、技術が進歩しています。検査は「受けること」自体が目的ではありません。これから先の見え方を守るための、大切な確認作業です。当院でも新しい検査機器を導入し、精密な検査と分かりやすい説明を心がけています。

見える範囲が広がることで分かること

広角眼底断層撮影装置『Xephilio(ゼフィリオ)』では、従来約6mmだった撮影範囲が約23mmへと大きく広がりました。網膜の構造を立体的に捉え、さらに血流の状態まで確認することができます。また前眼部の断層撮影装置『CASIA(カシア)』では、角膜の断層を詳細に解析し、厚みや形状の微細な変化まで確認できます。こうした画像を実際にご覧いただきながら説明することで、「自分の目がいまどんな状態なのか」を具体的に理解していただけます。見えない部分を「見える化」することは、安心にもつながると感じています。



▲CASIA(カシア)

「視力1.0」だけでは分からないこと

健康診断で「視力は問題ありません」と言われて

も、「なんとなく見えづらい」「疲れやすい」と感じる方がいます。その一因に「光のゆがみ」があります。当院では『Wavefront Analyzer(ウェーブフロントアナライザー)』解析装置を用いて、像の乱れを数値化し、見え方の質を評価しています。視力検査はあくまで「輪っかの切れ目が見えるかどうか」の指標です。しかし日常生活の快適さには、「どれだけクリアに見えるか」という質の要素も重要です。数字だけでは分からない部分を丁寧に確認することが、快適な視機能の維持につながります。

緑内障は「続けられる検査」が鍵

緑内障は自覚症状が乏しいまま進行することがあり、長期的な経過観察が不可欠です。ただし、検査が負担であれば継続は難しくなります。当院では次世代視野計『アイモ』を導入し、従来より楽な姿勢で検査を受けていただける環境を整えました。さらに最新のアルゴリズムにより、前回の結果を踏まえた効率的な測定が可能となり、検査時間の短縮にもつながっています。無理なく続けられること。それこそが『緑内障管理』において重要と考えています。

未来の見え方を守るために

目の病気の中には、自覚症状がほとんどないまま進行するものがあります。だからこそ、「見えている今」こそが確認のタイミングです。検査技術は進歩していますが、最も大切なのは定期的に続けることです。しばらく眼科から足が遠のいている方も、「いまの検査はどんなものだろう」と気軽に相談ください。将来も快適に見続けるために。いまの一步が、未来の見え方を守ります。



お知らせ

いわみ眼科は、2025年12月22日(月)に新診療所に移転いたしました。

- ★3診制に拡大し、診療体制がより充実
- ★診療時間が増え、より便利になります(9:00-12:00, 15:00-17:30)
- ★前眼部・後眼部・レンズ系をより精密に評価できる最新機器を導入

※移転先に駐車場はございません。お近くの駅前駐車場をご利用ください。

阪神「芦屋駅」南出口すぐ

いわみ眼科

☎0797-35-0183

クリニック 公光町 MAP D

所 兵庫県芦屋市公光町11-2 CH.158 BLDG. HANSHIN ASHIA 2階

休 日・夜

https://iwami-eyeclinic.com/



頭をゆるめると、顔の印象は変わる【1日3名限定】オーダーメイドスパ



印象が変わるエイジングケア

Clene ドライヘッドスパ

☎050-5873-0828

※施術中は対応できません。留守電にご用件をお願いします。

美容 茶屋之町 MAP E



QR予約のメニューで「芦屋人限定」クーポンを選ぶと

60分の施術

¥12,000→¥7,500

状態を丁寧に確認し、頭をぐしを中心に首・肩・胸上まで整えるオーダーメイド施術。国産オーガニックオイルやホットストーンを使い、状態に合わせて組み立てます。施術後は目の開きやフェイスラインの変化に驚かれる方も。南フランスのおばあちゃん家のような落ち着いた空間で、印象が変わるひとときを。

所 芦屋市茶屋之町3-19 CUR303 時 10:00~18:00 休 不定休

その肩こりや腰痛！実は“側弯”が原因かも!?

ボキボキしない痛くない整体

整体院 エスコート 芦屋サロン

☎0797-69-8977

美容 大原町 MAP F



大人の側弯は子供の頃からの歪みが残っていることが多く、自分で知らない人も多い。こんな症状ないですか？

- ☑右の肩甲骨が出ている
- ☑傾いて座る
- ☑左の腰が硬い・痛い
- ☑長年の肩こり・腰痛がある

30項目の検査で歪みと原因を確認し、女性院長がマンツーマンで対応。40代~のご相談が増えています。★お子様のご相談・施術も承ります。

・初回 10,000円(60分程度) ・2回目以降 6,000円(30分程度)

※持物：タオル、清潔な靴下1足 服装：ストレッチの効いた柔なもの(更衣室あり)

所 芦屋市大原町11-24 ラポルテ北館2階 時 月~金10:00~19:00 土10:00~18:00 休 水曜日



写真で歪みチェック

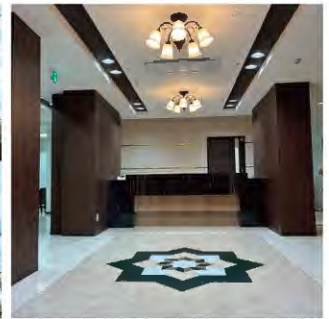


芦屋での上質な日々を、 24時間の安心とともに。

サービス付き高齢者向け住宅は、高齢の方が安心して暮らせるよう国の基準で整えられた賃貸住宅です。

シニアライフパレス潮芦屋・シニアライフヴィラ潮芦屋では24時間スタッフが常駐し、介護や医療が必要な方も専門機関と連携して暮らしをサポートします。周辺には公園やショッピングモールもあり、静かで便利な環境です。

60歳以上の方ならどなたでもご入居可能。医療依存度の高い方にも対応しております。まずはご相談ください。



サービス付き高齢者向け住宅

シニアライフパレス潮芦屋
☎ 0797-26-8081

☎ 芦屋市陽光町4-58

シニアライフヴィラ潮芦屋
☎ 0797-61-7160

☎ 芦屋市陽光町3-36

暮らし 陽光町 MAP G



まずはエアコンから『花粉対策』を お掃除のプロにお任せください！



ハウスクリーニング

おそうじ本舗 芦屋東店
☎ 0120-863-982

暮らし 上宮川町 MAP H



「芦屋人を見た！」で
エアコンクリーニングが1台あたり
1,100円off

※26年4月末まで

エアコンは室内の空気を循環させるため、室外から花粉を取り込むことはありません。しかし、室内に入り込んだり衣服に付着した花粉は、エアコンが吸い上げ内部に溜まり部屋に散らしてしまうことも…花粉・ハウスダストのお掃除はプロにお任せ！まずはお気軽にお電話ください。★女性スタッフが在籍★見積り無料

☎ 芦屋市上宮川町4-11-101 ☎ 9:00~20:00 ☎ 不定休

黒ずみ…もう諦めてませんか？ VIO・バストトップも桃色メラニンケア♥

ローマピンク日本正規認定サロン
RP芦屋(アルピーアシア)

ご予約はLINEかメールで▶

✉ roome.manager@gmail.com

美容 茶屋之町 MAP I



メラニン除去施術「ローマピンク」が芦屋へ上陸！
100%植物由来のセラムでお肌のターンオーバーを促し、くすみや黒ずみをお肌本来のピンク色に戻します♡ 厚労省認証済み。

現役看護師のプライベートサロンなので、ゆったり安心して施術できます。★乳輪、VIOもピンク色に♡



「芦屋人を見た！」とご予約で
モニター価格40%OFF

「唇」施術の場合は、アフター
クリーム3本(39,600円)プレゼント！

☎ 芦屋市茶屋之町3-19 shin.shin.in ☎ 10:00~17:00最終受付 ☎ 火水土

RP芦屋

査定のプロが心を込めて出張査定 東証上場の信頼と確かな実績 ご不要品の売却はトレファク出張買取へ

トレファク出張買取は、東証プライム上場企業が運営する実績豊富な出張買取サービスです。査定のプロがご自宅に訪問し、お品物を1点1点丁寧に拝見いたします。査定後にキャンセルする場合も費用は一切掛かりませんので、ご納得いただいたお品物のみお売りください。

家具・家電はもちろん、衣類・ブランド品・食器・その他趣味のお品物など、幅広いジャンルのアイテムを一度にご相談いただけます。確かな実績と安心のサービスをご自宅やご実家の整理にぜひお役立てください。

★年間買取件数100万件以上★お電話がWEBにてご依頼ください。

手数料
無料

【お客様の声】 実際の利用者の声 (2025/6~8月関西圏にてアンケートを実施)

- 必ず買取してもらわないといけないという事ではなく、こちらの気持ちも聞いて下さるので焦らず決断できます。
- 時間を掛けてじっくり査定していただけたし、説明も丁寧に好感が持てました。お二人共感じが良く、出張買い取りに対する不安感を払拭するのに充分でした。



チーフバイヤー
小松

買取金額 **20%UP**
クーポンコード：628

出張買取の強みは、その場で査定のプロに相談できることです。お値段がつかないか不安な場合も、是非お気軽にご相談ください。

兵庫県5店舗・全国300店舗以上展開
トレファク出張買取
☎ 0120-666-191

暮らし 芦屋・神戸・大阪・京都

☎ 東京都千代田区外神田4-14-1 秋葉原UDXビル 20階(本社)

☎ 10:00~18:00 ☎ 年末年始休業

※エリア・ご依頼内容により訪問出来かねる場合がございます。
※貴金属、金券、お酒は割増対象外。※割増金額は1点につき5万円が上限です。※他クーポン・キャンペーンとの併用はできません。※有効期限2026年5月末迄



Otto Terrace 南芦屋浜 2026

～スーパーマルハチが運営する複合施設～

オットテラス

千両

sen-ryo

グルメ寿司

2026年4月下旬OPEN予定

A棟1F

施設マ



クリーニング

コインランドリー・クリーニング

2026年4月下旬OPEN予定

A棟1F

DAISO

ダイソー

Standard Products

THREEPPY

生活雑貨

2026年4月下旬OPEN予定

C棟

オットテラス 南芦屋浜



暮らし 海洋町 MAP A

所 芦屋市海洋町6番1

アクセス・駐車場のご案内

お車でお越しの方

公共交通機関

無料駐車場234台
(駐輪場130台)

JR芦屋駅よりバス 約24分

阪神芦屋駅よりバス 約16分

潮芦屋中央 停留所より 徒歩約2分



広域マップ

→ 来店経路

Otto Terra

外科・内科 / 整形外科

2026年5月初旬 開院

B棟

歯

2026年6月下旬～7月初旬

B棟

2026年4月下旬 から随時OPEN!!

複合商業施設、ついにオープン～

アス南芦屋浜

terrace

マップ



A棟

B棟

ソエルスタジオ

女性専用ジム・スタジオ

2026年4月下旬 OPEN 予定

A棟 2 F

SUPER maRuhachi

食品スーパー

2026年4月下旬 OPEN 予定
(隣の既存店舗も営業中)

B棟 1 F



ロースタリーカフェ

2026年4月下旬 OPEN 予定

A棟 1 F

QUICKFIT

フィットネスジム

2026年4月下旬 OPEN 予定

A棟 2 F

・・・その他・・・
飲食店
グリーンショップ
随時OPEN

terrace クリニックモール

整形外科／皮膚科／調剤薬局

開院（2026年5月2・3日内覧会）予定

B棟 2 F・1 F

歯科／小児科

月初旬開院（2026年6月下旬内覧会）予定

B棟 1 F・A棟 2 F



電球交換から遺品整理まで ちょっとしたお困りごとでもOK!



「助かった!」の
お声、たくさん
いただいています!

便利屋ファースト

☎0120-33-8833

✉contact@benriya-first.com

暮らし 東戸町 MAP J



- ★「これもお願いできる?」が全部まとめて頼めます。
 - ★地域密着、すぐに駆けつけます!
 - ★事前見積もり無料、追加費用なし!
- まずはお気軽にご相談ください!

☎ 芦屋市東戸町11番2号 ☎ 24時間受付 ☎ 年中無休

【サービス一覧】

- ・遺品整理
- ・庭のお手入れ
- ・部屋の片づけ
- ・防犯・災害対策
- ・電球交換など

まずは話してみませんか? 「相続」無料相談会カフェ

第5回「相続」 無料個別相談会

【日 時】2026年 4月25日(土)

10時~12時

リードあしや(公光郵便局前)

1Fオープンスペース

【実施内容】

約1時間の無料相談会

①10時スタート②11時スタート

事前予約の方はワンドリンク付

カフェのリラックスした雰囲気の中で、気軽に相談してみませんか?家のことや相続税、遺産分け、認知症・孤独死対策、家族間のもめごとまで弁護士・税理士など相続の専門家がやさしくお話をうかがいます。親子での参加も歓迎。

いつかのために、相談できる土業のお知り合いを

一般社団法人 阪神相続相談協会

ご予約はこちらの2次元コード、又は電話にて▶

☎0797-31-0485

暮らし 公光町 MAP K

☎ 芦屋市公光町4-28(芦屋市商工会館内)



相続の疑問・
お悩みお気軽に
ご相談ください

カラダさんとお話をしていますか?



骨美ちゃん
「體調律研究所イメージキャラクター」

突然ですが、あなたは最近、自分の「カラダさん」と会話をしましたか?

「えっ、カラダと会話?」と不思議に思われるかもしれません。でも実は、カラダさんは毎日、あなたにたくさん話しかけてきています。例えば、「最近、疲れが抜けにくいな...」「休んでも、なんだかスッキリしない」そんな言葉にならない感覚の数々。さらには、「少しお腹周りにお肉がついてきた」「姿勢が丸くなってきた気がする」といった体型の変化。これらもすべて、**カラダさんがあなたに「気づいてほしい!」**と、送っている大切なメッセージなのです。

カラダさんは、世界で一番のあなたの味方

カラダさんがこんなにも一生懸命にサインを送ってくることは、理由があります。それは、「生涯使い続けるこのカラダを、一生懸命守りたい」と誰よりも願っているからです。「ちょっとした異変」でも、あなたにいち早く現状を伝えようとしてきています。だからこそあなたにとって不快なことや、みて見ぬふりをしたくなるようなことでサインを送ってきます。

「後回し」が、いつの間にか「クセ」になる

私たちは日々忙しく、「年齢のせいかな」「これぐらいなら大丈夫」と、カラダの小さな変化は後回しにしがちです。何とかできてしまうからこそ、私たちはつい、無理を重ねてしまいそれがとても厄介なことでもあります。小さな無理の積み重ねは、やがて自分ではフォローしきれない問題に発展します。そうして、気づかないうちに染み付いた「カラダの使い方のクセ」は、あなたが本来持っているパフォーマンスを抑え込み、「もっと動けたのに」「もっときれいなお洋服を着こなせたのに」と、自分自身の本来のパフォーマンスや姿に満足できなくなってしまうのです。私はそれを「カラダの使い方のクセ」と呼んでいます。

まずは、そっと寄り添うことから

カラダさんのために何かしてあげたい。まずはそっと、自分のカラダの声に耳を傾けてみませんか?「今まで無理させてきたね」「いつも頑張ってくれてありがとう」特別なトレーニングや追い込むことの前に 温かい気持ちで認めてあげることで カラダさんは安心して緩み始めます。カラダを動かす前に緩むこと。緩むことがカラダさんとのスタートラインです。

「私も変わった」その想いに寄り添います

カラダさんとのお話は いかがだったでしょうか?生涯をともしするカラダ。優しく大切に扱う気持ち、そして根本から整えてあげること。體調律研究所では、それこそが「誰もが、ずっと理想の自分を叶え続ける」最短ルートだと考えています。このコラムにじっくり目を通してくださったこの機会に一時しのぎの対処ではなく、根本から「カラダさんの扱い方」を見直してみませんか?

- いつまでも健康で、キレイな自分でいたい方。
- ウエディングや出産という、人生最高の瞬間を控えている方。
- 夢に向かって挑戦し続けるアスリートの方。

「私、本当はもっと輝けるはず!」その直感は、きっと正しいものです。カラダさんが教えてくれている、《あなたの可能性》を確かな形にしていきましょう。

「もっとできるはず!」その想いを形にする



體調律研究所

からだちょうりつけんきゅうじょ

習い事 船戸町 MAP L

tel.050-5497-7226

〒659-0093 兵庫県芦屋市船戸町 10-3 1&7 103



https://hone-me.jp/



<PR>

芦屋に直営店（日本2号店）オープン！

4.3 PRE OPEN(完全予約制)
4.4 GRAND OPEN



「TAVO」は、「おでかけがもっと自由になる」をモットーに、チャイルドシートの安全基準に準拠したペット専用カーシートをはじめ、ペットとの安全で快適な旅をサポートする製品を展開しているオランダ生まれのブランドです。日本2号店となる直営店では、「ペットとの安全で快適な移動」の重要性を発信してまいります。

来店予約
受付中！



「芦屋人を見た！」で
**TAVO特製ラゲッジタグ
プレゼント！**
※数に限りがございます。
なくなり次第終了となります。

ペットとの安全で快適な旅をサポート

Nuna Baby & Tavo Pets Ashiya

お買い物 松ノ内町 MAP M

所 芦屋市松ノ内町4-6 芦屋パレエガンス2階

開 11:00～19:00



強くなりたい 運動したい 護身術を学びたい

そんな思いがある方、
さあ空手&キックボクシング
そしてフィットネスを始めましょう！

KARATE STUDIO(空手スクール)

国際空手拳法連盟
聖武会館 芦屋支部

☎090-4292-9962

習い事 東山町 MAP N

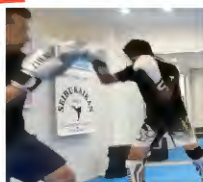
無料体験実施中



当スタジオはそれぞれに合わせた練習プログラムです

- ★ジュニア 礼儀作法・集中力・いじめに負けない
- ★一般&女性 ダイエット・護身・ストレス発散・健康維持・メンタル向上
- ★シニア 上半身や足腰の強化・健康維持・無理のない運動

所 芦屋市東山町29-19 ジェットビル1F(岩園小前)
時 平日 15:00～21:00、休日/祭日 10:00～18:00



「芦屋人を見た！」で
入会特典
空手 プロテクター
キックボクシング
パンチンググローブ

爪切りだけでも大歓迎！
分厚い爪・巻き爪に困ったら…



「もっと早く来ればよかった！」という声が続出！足のトラブル改善から、足に優しい靴選びのアドバイスまで、安心して足のスペシャリストにおまかせください。かかとのガサガサ、タコ・魚の目ケア、痛くない優しい巻き爪ケアもオススメです！近隣にコインP有。お子様連れOK！

フットケア 7,700円～ 痛くない巻き爪ケア 5,500円～
高齢者の爪切り 4,400円～ 別途爪ケア 2,200円～

ドイツ式フットケア&巻き爪ケアサロン
ハルディン
☎0797-38-2468

美容 上宮川町 MAP O

所 芦屋市上宮川町5-12 サンロイス103 開 9:00～18:00(完全予約制) 日・祝

「芦屋人を見た！」で
初回限定
500円off

洋服お売りください！買取サービスは 出張・宅配・持ち込みすべて無料！



洋服買取

アキール芦屋店

☎0120-40-2914

暮らし 船戸町 MAP P



- ・出張買取 大量にある場合にオススメ！
- ・店頭預り買取 店頭を持ち込みスタッフに手選するだけ
- ・宅配買取 宅配で送って振り込みを待つだけ

レディースはもちろんメンズも、季節を問わず買取します。クリーニングも不要、ハイブランドじゃなくてもOK！当店取り扱いの約半数が普段でも利用しやすい百貨店ブランド。だから多くの方に利用していただけるんです！あなたにピッタリの買取方法をお選びください。☆王子公園店(水道筋商店街内)も営業中です☆

所 芦屋市船戸町4-1 ラポルテ本館2階 開 10:00～18:00 日 施設に準ずる

小学生の英語も丁寧に確実に 英語学習はスタートが肝心！ プロから学ぶ確かな英語力

A B C
小学生
コース！

「わからない」を残さず「わかった！」を積み上げよう

- ★初めて学ぶ！から、もっと先まで学びたい！まで
- ★辞書の使い方、単語の覚え方、ノートの使い方からスタート
- ★ベテラン講師がオリジナル最強プリントで楽しく指導

小学生も 品詞・文型を完全マスター！

4月からスタート！(週1回60分)体験レッスンWEBフォームからお申込みください。中高生クラス現在キャンセル待ち受付中☆英語ができると世界が楽しい！

トップクラスの英語力を身につける

英語専門塾エスコラ

☎0797-22-0001

習い事 大原町 MAP Q

所 芦屋市大原町11-11 ギャラリークラインハウス2F
開 10:30～13:00 17:30～20:30 土・日・祝



最新情報は
こちらから



芦屋川の桜を眺める特別な時間を 居心地の良いパブで



お酒も珈琲も楽しめる社交場

COTTON FIELDS
with ASHIYA CITY COFFEE

グルメ 西山町 MAP R



阪急芦屋川駅から徒歩3分、お酒・ソフトドリンク・軽食を楽しめるパブです。桜開花の間は昼営業し、メニューに桜餅とお茶も登場。昼も夜も、桜を眺めながら家族や仲間とゆったり過ごしてください。

☎ 芦屋市西山町23-21-1階 ☎ 18:00~24:00 休・日・月



音楽イベント出演者

「芦屋人を見た!」で1回のみ
チャージ無料・
指定銘柄から
2杯目プレゼント

4/18で1周年

4/17(金)夜 ピアノ、二胡、ソプラノによる記念の音楽イベントを開催。詳しくは二次元コードからインスタへ。

大切な不動産のこれからを、 私たちと一緒に考えませんか?



寄り添う住まいの橋渡し

芦屋ハート不動産

☎ 0797-91-2640

暮らし 呉川町 MAP S



「芦屋人を見た!」と
ご相談の方に
プチスイーツ
プレゼント!

ご所有のご自宅や土地、住まなくなった家の管理や固定資産税の負担にお悩みの方へ。はじめての売却相談も、女性スタッフが丁寧にわかりやすく説明いたします。ご近所に知られず売りたい、まずは価格だけ知りたいという相談も歓迎。大切な資産を、安心して託せる身近な窓口としてお手伝いいたします。

☎ 芦屋市呉川町17-6 コープ浜芦屋店向かい ☎ 10:00~17:00 休・水・日・祝日

春から始める、 はじめてでも安心のピラティス

姿勢の崩れ・肩や腰の違和感・疲れやすさなど
大人女性の身体の変化が気になる方へ。

体力に自信がない方でも安心して始められるマシンピラティススタジオです。
完全プライベートレッスンであなたのペースに合わせて身体を整えていきます。

【お客様の声】

「初めて“ちゃんと見てもらえた”と感じました」(50代女性)
「運動が苦手な私でも続けられています」(40代女性)



ピラティスインストラクター Kei

指導歴10年以上。
運動が苦手な方でも安心して続けられるピラティス指導を行っています。

体験レッスン受付中



芦屋人
掲載期間
限定

体験レッスン

通常 ¥8,000 → **¥6,000**

当日ご入会で入会金

通常 ¥10,000 → **¥0**

完全予約制
マンツーマンピラティススタジオ
body work studio K

習い事 大原町 MAP T

☎ 芦屋市大原町7-3 西本ビル204 ☎ 9:30~17:00(完全予約制) 休・月

体験レッスンの詳細・ご予約はこちらからお気軽にお問い合わせください!



8周年記念コースが半額以下の8,000円! 神戸牛ステーキに舌鼓♪ 記念日サプライズも!

芦屋の名士も通う小さな隠れ家

そうさくてっぱん 樹々

☎ 0797-32-2559

グルメ 西山町 MAP U



神戸牛をメインとした厳選食材を使った、アツアツ極上の鉄板焼きをぜひ味わってみませんか。シェフが目の前で手際よく焼き上げる料理の数々は、音・香り・見た目・味、全てにおいてお楽しみ頂けます。★引き続き、8周年記念コースも半額以下!★阪急芦屋川駅徒歩1分



「芦屋人を見た!」と☎電話予約で

人気のステーキコース!

・海鮮・神戸牛を味わう「樹々コース」.....11,000円が **6,000円**

・8周年記念 感謝価格 厳選神戸牛「匠コース」...16,500円が **8,000円**



さらに今なら! [4月末まで] シャンパン1人1杯サービス
[5月末まで] スパークリングワイン+白+赤ワインのセットが1,800円

※他クーポンとの併用不可

☎ 芦屋市西山町12-3 ☎ 16:00~22:00(L.O.21:30) 休・不定休

フリーペーパー「芦屋人」配布店一覧

【阪急芦屋川ゾーン】

芦屋バナナ

あげパン バイクとそら

レンタルキッチンステージ

大和昭文堂

好日山荘ROKKO-BASE芦屋川

nannacafe

COTTON FIELDS

(with ASHIYA CITY COFFEE)

【JR芦屋駅ゾーン北】

ホテル竹園

カープスJR芦屋

ヘアサロンcacie

梅華会耳鼻咽喉科クリニック

ホットヨガ&ピラティス

スタジオ Vivo Bearsi

芦屋ジュエリー工房フィール

エコスコラ

ヘアスタジオクリーム

芦屋セントマリアクリニック

サンドウィッチ・ピゴ

nico nina

芦屋姿勢塾

【JR芦屋駅ゾーン南】

美容発毛ラボ芦屋

ピゴの店 本店

リサイクルショップ

NTSリユース芦屋

芦屋和漢方ウェリテ

【阪神芦屋ゾーン】

芦屋市商工会

ワインガーデンリブゴージュ

芦屋Rいいたクリニック

ひだまり歯科クリニック

piano piano

ハンドメイド雑貨エイル

精進こども園

青少年センター

おだスーパーストア本店

【茶屋之町・宮塚ゾーン】

ComCom芦屋

趣葉堂 wabi

茶屋保育園

JKオリア

ネルサロン アンク

エースホーム

【打出ゾーン】

セブンイレブン芦屋打出駅北店

ナッツ・ドライフルーツ専門店

元気のたね

なかじまホームクリニック

La Cantina

うちで法務事務所

【芦屋浜ゾーン】

芦屋市立図書館

高浜町ライフサポート

ステーション カフェブーケ

芦屋ハート不動産

【南芦屋浜ゾーン】

芦屋インターナショナルスクール

ベクトル

ミスノスポーツプラザ芦屋

【朝日ヶ丘・岩園ゾーン】

スタジオパバロン

江崎サロンプレスタージ

ブルミエキッチン&スタジオ

シエル動物病院

芦屋セントマリア病院

【奥池】

芦有ドライブウェイ

【原川】

オー・ボン・ガトーピゴ

ネットテラス原川

【甲南山手】

エコリング東灘店

(順不同 敬称略)