

運動不足「動かない」を解消しませんか？



パーソナルトレーニングジム

Y-SPiRAL

☎090-7875-5663

ヘルス 茶屋之町 MAP L



トレーナー 山崎康晴

NSCA-CPT (全米S&C団体) 有資格者

「芦屋人を見た！」とご入会で
入会金
10,000円→ **0円**

移動は車、家でも外でもパソコン、スマホ、ゲーム…動かないが長過ぎて運動不足になってませんか？運動不足は生活習慣病、肥満、筋力低下、メンタルの不調を引き起こす大きな要因です。また肩や腰への負担は、「動かない」ことも大きな要因の一つです。意識的に体を動かすことが、肩こり・腰痛改善の第一歩。大人気のベアストレッチを取り入れた筋トレコースなら、無理なく運動を始められます。週1回のご利用がおすすめ！★全コース60分9,000円★AED設置店

所 芦屋市茶屋之町2-21 メイビス504 所 10:00～22:00 所 月【無料駐車場あり】

10年後の髪のために、ヘナハーブカラーで髪と頭皮にやさしさを

HAIR STUDIO CREAM

(ヘアースタジオ クリーム)

☎0120-63-9116

美容 船戸町 MAP N



ご来店の方60代女性も、ふんわりツヤツヤ見返り美人に！一般の漂白剤を含むカラー剤が髪に与えるダメージは元には戻せません。ヘナハーブトリートメントカラーは、髪と頭皮に優しく天然成分を表面に吸着させます。健康な髪の手触りは一般のトリートメントのツヤとは全く違うんです。傷んだ部分は切れないので時間はかかりますが、毛先までダメージのない本当のツヤ髪を目指しませんか？



「芦屋人を見た！」で
カット+
ヘナハーブカラー
15,840円→ **14,850円**

所 芦屋市船戸町3-2鍵岡ビル1F 【JR芦屋駅より徒歩2分】
所 10:00～19:00 所 月/第1・3火 所 P有

「頑張る」より、「体の使い方」を変えてみませんか？

女性専用のピラティススタジオ

ONE-EIGHTY PILATES

こちらからご予約ください

ヘルス 業平町 MAP P



肩や腰、姿勢など気になることがあるけど、運動はちょっと苦手…。今の体の悩みを伺い、姿勢や動きのクセをチェック。一人ひとりの状態や目的に合わせて、完全プライベートでセッションを組み立てています。頑張ってきた体に、これからのケアを。★JR芦屋駅徒歩5分★完全予約制★子連れ可

【お客様の声】「娘のすめ、60代から始めました。」



「芦屋人を見た！」とご入会で
入会金 15,000円→ **0円**
体験レッスン 90分 6,600円↓
5,500円

所 芦屋市業平町6-16 芦屋ファルファール402 所 平日9:00-20:00・土日9:00-20:00

「やってみたい！」を応援するギター・ウクレレのレッスン



地域クラブ活動の広がり、中学生の参加が増えています。お子さんから90代の方まで楽しんで通われています。初心者でも安心の個別レッスンで、学校や仕事帰りにも無理なく続けられます。友達と一緒にのグルーブレッスンOK。発表会もあり、成長がしっかり見える教室です。まずは無料体験からどうぞ。★演奏依頼OK

【発表会のお知らせ】 日時:2026年11月3日(火/祝)14時開演予定
会場:カトリック芦屋教会

杉原ギター・
ウクレレスクール芦屋教室
☎080-3105-9594

習い事 東芦屋町 MAP M

レッスン(1回45分)
・月2回 …… 9,000円
・月3回 …… 13,000円 など

所 芦屋市東芦屋町7【近隣にコインPあり】 所 9:00～21:00 レッスン日 月・水・日

勉強しているのに伸びない…そんな悩みに寄り添い、“学び方からサポート”します。

地域密着
45年

- ★【個別も経験豊富なプロ講師】⇒勉強法から丁寧に指導
- ★【集団授業は少人数制】⇒一人ひとりの進捗を継続サポート
- ★【授業ごとのフィードバック】⇒「わかる」を「できる」へ

JR芦屋駅から徒歩1分で通いやすく、個別・集団からお子さまに合ったコースを選べます。個別も経験豊富なプロ講師が学校の補習から定期テスト対策、志望校合格までを一貫してサポート。生徒一人ひとりの理解度に合わせ、答えを教えるだけでなく、「自ら学ぶ力」を育てています。

学び方が変われば、成績は変わる。

灘アカデミー・杉塾 芦屋校

☎0797-35-6939

習い事 業平町 MAP O

所 芦屋市業平町5-21 芦屋兵燃ビル3F

所 受付【月～土】13:30～20:00

「芦屋人を見た！」で
入塾料無料
26年11月末まで



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

あげバン バイクとそら

レンタルキッチンステージ

大利昭文堂

好日山荘

nannacafe

COTTON FIELDS

(with ASHIYA CITY COFFEE)

【JR芦屋駅ゾーン北】

ホテル竹園

JTB芦屋店

カープスJR芦屋

ヘアサロンcecile

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

芦屋和漢方ヴェリテ

【阪神芦屋ゾーン】

芦屋市商工会

ワインガーデンリブゴッシュ

芦屋Rいだクリニック

ひだまり歯科クリニック

piano piano

ハンドメイド雑貨エイル

精道こども園

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

麴草堂 wabi

茶屋保育園

JKオリア

ネイルサロン 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

ミズノスポーツプラザ潮芦屋

【朝日ヶ丘・岩園ゾーン】

スタジオハバロン

江崎サロンプレステージ

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

【夙川】

オー・ボン・ガトーピゴ

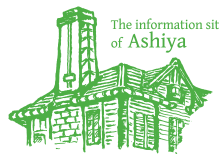
ネットテラス夙川

【甲南山手】

エコリンク東灘店

(順不同 敬称略)

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 Oct - Nov
10»11
Take Free
since 2005



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11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。

編む楽しさが広がる 芦屋の毛糸屋さん



学べて楽しめる編み物教室

atelier K'sK ASHIYA

☎0797-61-4282

習い事 川西町 MAP A



「芦屋人を見た！」とご予約で

ワンポイントレッスン

1回/1時間

2,200円→ **0円**

※糸代別途(792円～)

2026年7月、芦屋にオープンした「atelier K'sK ASHIYA」。国内外からセレクトした毛糸や編み物キット、作品が並ぶ店内で、初心者から経験者まで楽しめる編み物レッスンを開催しています。★レッスンのスケジュールや予約は2次元コードから。

所 芦屋市川西町2-37 芦屋サウザンドビル203

ー10歳肌を目指して 鏡を見るたび、嬉しくなる艶肌へ

艶肌専門フェイシャルサロン

Liorra(リオラ)

ご予約時にサロンをご案内します

美容 親王塚町 MAP B



年齢を重ねても、若々しく品のある印象をつくるのは、艶のある肌、明るい表情、清潔感。誰かと同じ美しさではなく、あなたらしい美しさを大切に。Liorraは、石油合成物を使用せず、厳選した高純度の成分を惜しみなく使用し、肌から印象を整えていきます。



艶・透明感のある肌を
目指す集中ケア

《芦屋人をご覧のご新規様限定》

艶肌集中ケア+艶肌メイク仕上げ
通常 27,500円→ **17,200円**
10,300円OFF

- ・肌土台ケア …… 13,200円
- ・艶肌集中ケア …… 24,200円
- ・肌ファスティングプログラム …… 35,200円
- ・艶肌メイク仕上げ(お手入れ後) …… 3,300円

所 芦屋市親王塚町 所 9:30～18:30 所 不定休 P有

目

の

ほ

ん

と

う

の

話

Vol.8

「

血

圧

高

め

」

を

放

置

し

な

い

で

～

目

は

全

身

の

血

管

を

映

す

「

窓

」

で

す

～

いわみ眼科院長 岩見 久司

「血圧高め」を放置していませんか？

「年齢とともに血圧は上がるものだから」「まだ薬を飲むほどではないから」と、健康診断で「血圧が高め」と言われたのに、放置している方は少なくありません。

でもその「血圧高め」が、血管からあなたへの大切なサインだとしたら？

高血圧は「サイレントキラー（静かな殺し屋）」とも呼ばれ、自覚症状がほとんどないまま血管にダメージを与え続けるため、ある日突然、脳卒中や心筋梗塞として現れることがあるのです。

目は全身の血管を映し出す「窓」

眼科では、目の奥にある「眼底（がんてい）」を観察します。実は眼底は、体の中で数少ない血管を直接見ることができる場所です。

そのため眼底写真を見ることで、動脈が細くなっていたり、血管が硬くなっていたりと、動脈硬化のサインが見つかることがあります。

目の血管が詰まる病気と脳卒中の関係

動脈硬化が進むと、目の血管が詰まる「網膜静脈閉塞症（もうまくじょうみゃくへいそくしょう）」という病気を起こすことがあります。

近年の研究では、網膜静脈閉塞症の背景には「全

血管を守るためにまだまだ「脱水予防」を！

身の血管障害に関わっている」ことが知られており、脳卒中との関連も報告されています。

つまり、目の病気が全身の血管トラブルの警告サインになることもあるのです。

お知らせ

3診制と検査スタッフの増員により、よりスムーズな診療を心がけています。9月からは月1回、金曜日の手術日も追加し、手術予約の選択肢も広がりました。

「目のほんとうの話」

YouTube動画でくわしく解説！

「まだ大丈夫」ではなく「今がチャンス」

眼底動脈硬化を指摘されたり、健康診断で血圧高めと言われたりすると、不安になる方もおられます。しかし私は、それを悪い知らせだとは思っていません。脳卒中や心筋梗塞になる前に、体が早めに教えてくれた大切なサインだからです。

家庭血圧を測る習慣を持つこと、生活習慣を見直すこと、そして定期的に眼底検査を受けること。その一歩が将来の「血管リスク」を見直すきっかけになります。

「まだ大丈夫」ではなく、「今がチャンス」。目の健康を守ることは、全身の健康を守ることでもあります。

20代でも尿漏れ！？

原因は猫背かも

ラポルテ北館で開院して20年

整体院 エスコート 芦屋サロン

0797-69-8977

ヘルス 大原町 MAP D

側弯

猫背

当院は芦屋で20年、ボキボキしない整体で歪んだ体に向き合っています！首から尾骨まで歪む背骨、前に曲がる「猫背」後ろに曲がる「反り腰」横に曲がる「側弯」。身体の内側への圧迫で、呼吸のしづらさ・痛みにつながり、子どもは成長の妨げになる場合も。猫背は尿漏れ、高齢者の骨折リスクにつながります。医院で側弯と診断され運動禁止、窮屈なコルセットが我慢できない！経過観察と言われたら整体で身体を整えませんか？女性院長がセルフケアや生活習慣・姿勢の見直しまでやさしくサポートします。

高岸院長

初回 10,000円(90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素なものの(更衣室あり)

芦屋市大原町11-24 ラポルテ北館2階

月～金10:00～19:00 土10:00～18:00 水日祝

強くなりたい

運動したい

護身術を学びたい

ココロもカラダも美しく！

未経験から始める

空手&キックボクシング

無料体験実施中

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 E

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

「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

パンチングクラブ

芦屋市東山町29-19 ジェットビル1F(岩園小前)

月～平日 15:00～21:00、休日/祭日 10:00～18:00

庭のお手入れから遺品整理まで

ちょっとしたお困りごとでもOK！

便利屋ファースト

0120-33-8833

contact@benriya-first.com

暮らし 東芦屋町 MAP F

「助かった！」のお声、たくさんいただいています！

【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

★「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！

芦屋市東芦屋町11番2号 月～24時間受付 水年中無休

まずは話してみませんか？

「相続」無料相談会カフェ

第8回「相続」

無料個別相談会

【日時】2026年10月31日(土)

10時～12時

【場所】リードあしや(公光郵便局前)

1Fオーブンスペース

【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。

いくつかのために、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 西山町 MAP H

芦屋市西山町10

相続の疑問・お悩みお気軽にご相談ください

爪切りだけでなく大歓迎！

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 J

芦屋市上宮川町5-12 サンロイズ103 月～9:00～18:00(完全予約制) 水日祝

「芦屋人を見た！」で初回限定

500円off

芦屋で続く信頼の査定

専門スタッフが丁寧に対応

hugall

【ハグオール】

買取サービスをもっと身近に

ハグオール 芦屋モンテメール店

070-3115-7466

詳細は2次元コードから▶

暮らし 船戸町 MAP G

「芦屋人を見た！」で査定

※買取金額 2,500円以上

500円UP

※26年12月31日まで

大丸芦屋店からJR芦屋駅のモンテメール4階への移転後も、長年変わらず芦屋の皆さまにご利用いただいています。ブランドバッグや時計、ジュエリー、美術品・骨董まで幅広く扱い、女性スタッフが在籍する体制で丁寧に査定いたします。お買い物ついでにお気軽にお持ち込みくださいませ。

芦屋市船戸町1-31モンテメール芦屋 4階 月～10:00～20:00 水施設休館日に準ずる

夏のカビをそのままにしないで

エアコン後半戦の準備を！

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 I

「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11月末まで

臭いエアコン、クリーニングしないまま放置していませんか？夏の間にエアコン内部の結露で、カビが繁殖している可能性があります。お掃除機能付きでも機種によっては内部までお掃除できません。プロのエアコン洗浄は使用頻度が下がる今がおすすり！★女性スタッフ在籍★見積り無料

芦屋市上宮川町4-11-101 月～9:00～20:00 水不定休

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 K

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渡しするだけ

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☆

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