

働く男のライフスタイル情報紙

Biz Life Style [ビズスタイル 関西]

特別編集版

2021 01

『Biz Life Style』は東京、名古屋、関西、
京都、仙台、福岡、広島にて55.4万部発行
下記URLまでアクセスを。

www.biz-s.jp

広告掲載に関するお問い合わせ・申し込みは
TEL.06-6150-1251 FAX.06-6150-1252

企画・制作／株式会社ディリー・インフォメーション関西

〒532-0004 大阪市淀川区西宮原2-1-3 SORA新大阪21 15F

© 2021 DAILY ADVERTISING AGENCY CO.,LTD

高地トレーニングスタジオ



24時間営業フィットネスジム



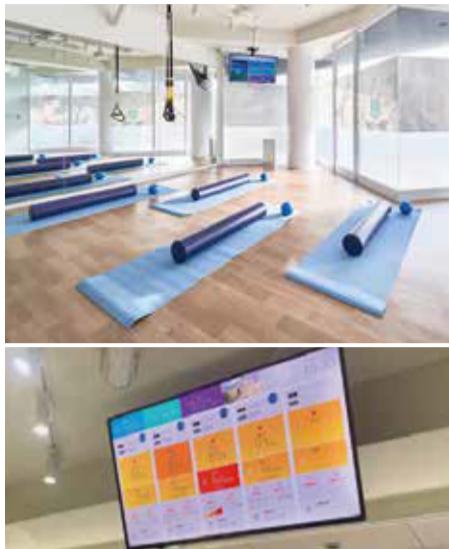
限られた時間に有効活用できる新しいフィットネス。

外出自粛にテレワーク、新しい生活様式の影響で、すっかり運動不足になってしまった感がある。体力をつけるためにウォーキングかランニングでもと思っても、季節は真冬。寒さ厳しい時期に户外で運動なんしたら、逆に風邪でも引きかない。ならばジムにでも通うか、といつてもなかなか思うように時間が取れないのが忙しい現代人。そんな時におすすめの解決法が2つある。

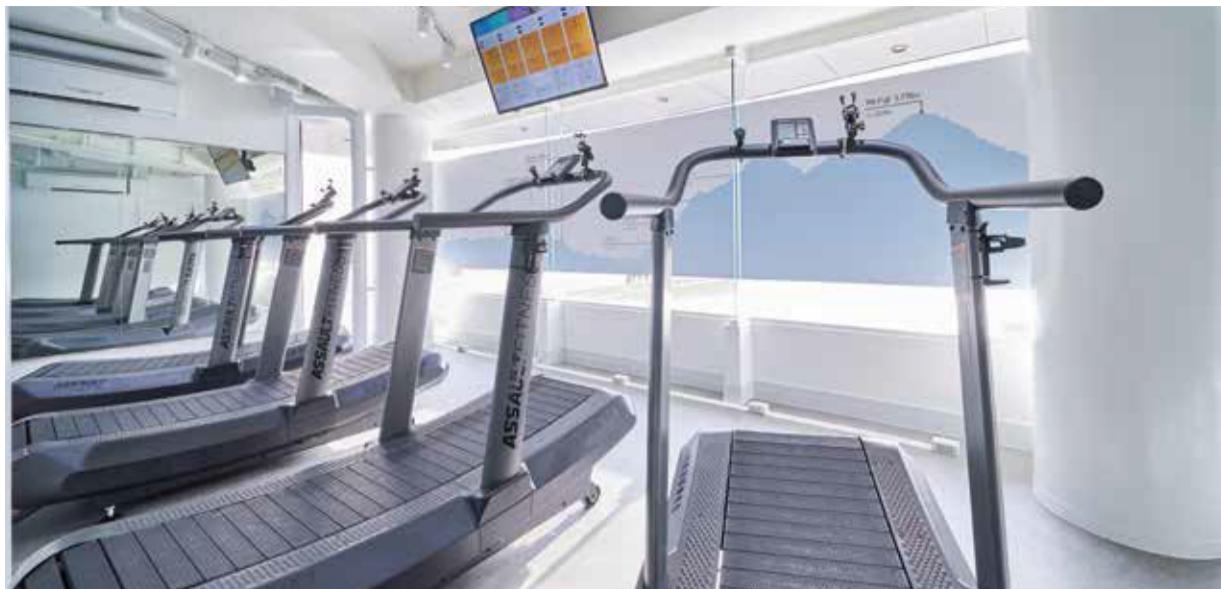
一つ目は、短時間でサクッとトレーニングする方法。とはいって運動効果が出なければ意味がない。こうした点で注目されているのが「高地トレーニング」のスタジオだ。マラソン選手が大会前に行うことでも有名な高地トレーニングが街なかでできる。またなんと30分で約2時間分のトレーニング効果が期待できるといつ。酸素量が少ない高地では、人間の血中酸素飽和度も低下する。血中の酸素量も低下するため、身体はそれに対応しようと換気量や心拍数を増加させたり、体内でヘモグロビンや赤血球の産生を増加させたりする。これらの適応能力をトレーニングに活かすことで、運動パフォーマンスが向上するのが高地トレーニングである。日常的に実際の高地でトレーニングをするのは無理だが、平地と比べて空気中の酸素量を少ない環境にしてトレーニングできるスタジオがある。それが「30peak」だ。たった30分で効率よく運動できるなら、時間を理由にジム通いを断念している人も気軽に始められるのではないか。

もう一つの選択肢が、24時間営業のジムを使う方法。大抵のジムは深夜や早朝は利用できず、特に土日祝日は夜早めに閉まってしまう。また、利用できる時間帯や頻度によって料金が変わることもある。時間を使つて料金が変わることも、やはり、時間を使つて料金が変わることも。営業時間に合わせて行けるようにしようと、思いのほか高額になつてしまつという悩みもある。しかし24時間営業のジムなら、定額でいつでも好きなだけ通えるから、思い立つた時に行くことができ、運動できる機会が格段に増えれる。こうしたジムの一つとしておすすめなのが「FIT BASE 24」。自分のスケジュールに合わせて気軽な価格で利用できる上、登録店舗にて「C会員証」の発行手続きをすると、17店舗全店利用可能である。

My Favorite Life Style



右/Room…標高2,500mに設定されたスタジオ(主に自走式トレッドミルを使用)
上/Broom…標高2,000mに設定されたスタジオ
(フリートレーニングやグレーブトレーニングに使用)
下/心拍数や血中酸素飽和度もリアルタイムで確認できる



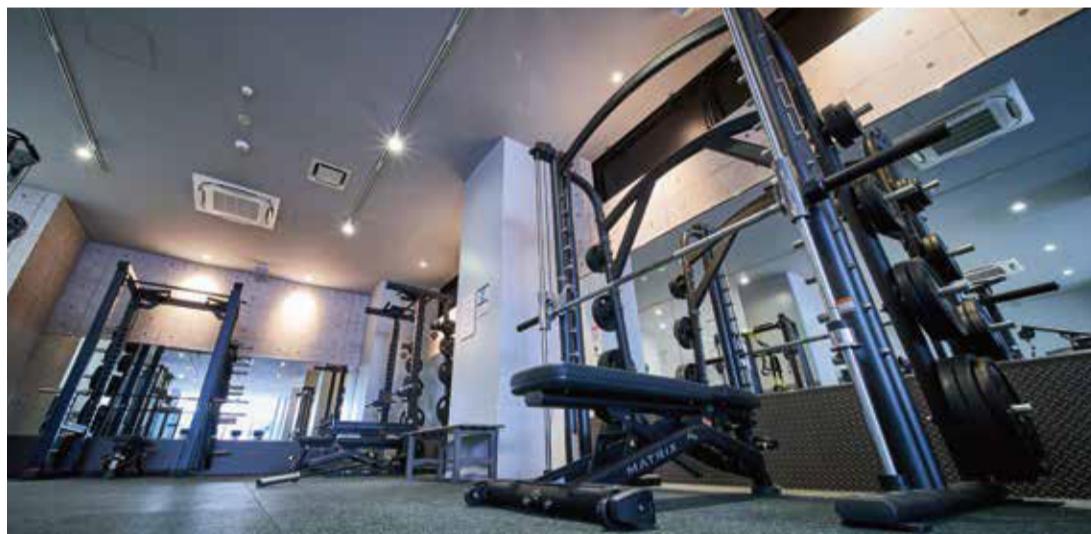
話題の高地トレーニングが街なかで気軽にできるスタジオが「30 peak」。こちらのトレーニングが注目されている理由は、表紙でも紹介した「30分で2時間分の運動効果」が期待できるという驚くべき効率のよさだ。スタジオ内に標高2,000～2,500mの高地に相当する酸素濃度空間を作り出し、その中でトレーニングを行う。高地の環境と聞くと頭痛や息苦しさがあるのでは?と思う人も多いだろう。だがこのスタジオは本物の高地と違い、気圧は変わらないのがポイント。トレーニングルームに入つても高山のような不快は感じず、短時間で効率的に運動を行なうことができる。

トレーニングはウォーキングやランニングの有酸素運動とスマートグルーブトレーニング。ランニングマシンは、自走式を採用。自分のペースで行き、自らの足でベルトを動かすため下半身の筋力強化になる。スマートグルーブトレーニングは、ヒップメイク、コア(体幹)トレーニング、サー・キットトレーニングなど種類も豊富。少人数制のため個人の目に合ったアドバイスが受けられる。心拍数や血中酸素飽和度もリアルタイムに計測し、一人ひとりに適正な運動強度をアドバイスするため、安心して行き、歩くことから始められるため初心者にもおすすめだ。興味のある方はまずは体験から。いろんなキャンペーンも実施されているので詳しくはHPまたはSNSを確認してみよう。

30 peak
高地トレーニングスタジオ

入会金…10,000円
登録手数料…3,000円
月会費(会員種別)
4times…12,000円／月4回プログラム受講
8times…18,000円／月8回プログラム受講
※価格は全て税別
プログラム体験も実施
詳しくはホームページをご覧ください。

<https://30peak.jp/>



月会費6,800円(税別)で、24時間使い放題。

24時間営業 フィットネスジム
FITBASE24
Operated by COSPA

入会金…3,000円
登録手数料…2,000円
会費…6,800円／月
プライベートロッカー…1,000円／月
全店共通利用…500円(初回登録料のみ)
※価格は全て税別

大阪府／8店舗 兵庫県／5店舗
京都府／1店舗 奈良県／3店舗 を展開
詳しくはホームページをご覧ください。

<https://fitbase24.jp/>

最近増えている24時間営業のジム。しかし、きちんと鍛えたいた人にとては、いつでも通えるだけではなく、どんなトレーニングができるかも重要だろう。「FITBASE24」の魅力は、まず充実のマシンラインナップ。有酸素運動ができるカーディオマシンや、初心者や女性にも使いやすいストレングスマシン、本格的なフリーウエイトも揃う。初めてのマシンは使い方が心配、という人も多いだろうが、受付時間内であればスタッフに直接教えてもらえるのはもちろん、スタッフ不在の時も各ストレングスマシンの2次元コードを読み込めば使用方法を動画で確認可能。無料Wi-Fi完備。なお、他の利用者と目線が合わないマシン配置や、照明の位置関係など細部まで拘っている。深夜でも利用できるだけにセキュリティ面も気になるところだが、「FITBASE24」では指紋認証よりも偽造改ざんが困難といわれている。指静脈認証を入退店に取り入れているため、非常に安心。防犯カメラも完備し、非常時は警備会社とすぐ連絡できる体制も整えている。感染対策も万全で、マシンの間にパーテーションを設置したり、各エリアにマシン用の除菌シート、手指消毒用のアルコールボトルを設置。マスクの着用も徹底している。

料金も魅力的で、月6,800円(税別)で使い放題。さらに登録店舗で利用手続きさえすれば、大阪・兵庫・京都・奈良の17店全店が利用可能。どの店舗も駅近だから車で行きやすかつたりと好立地で、通りやすいのも高ポイントだ。

FITBASE24

大阪府／●四天王寺前夕陽ヶ丘(2020年10月OPEN) ●長堀橋 ●西長堀 ●鶴橋 ●放出 ●西九条 ●都島毛馬 ●八尾太子堂
兵庫県／●神戸駅前 ●灘駅北口 ●門戸厄神 ●伊丹昆陽 ●播磨町 奈良県／●王寺 ●西大寺 ●五位堂 京都府／●桂駅西口



My Favorite Life Style

ANNIVERSARY DINNER

大切な方との記念日に…
特別なディナーコースをご用意いたします。

ディナーコース料理(シェフおまかせ)
シャンパン1杯(乾杯用)
アニバーサリーケーキ メッセージカード

¥8,800(税込)

大切な人と記念日を祝う時は、ちょっとと気取って特別なディナーを楽しみたい。贅沢なディナーといえばやっぱりフレンチ。そこにちょっとした演出が加えられたら…。そんな望みを叶えてくれるレストランが大阪・心斎橋にある。クロスホテル大阪内の「TERRACE & DINING NERO」は、銀座ベルフランスをはじめフランスの1つ星・3つ星レストランで修業を積み、ホテルの総料理長を歴任してきた半田シェフが腕を振るう店。クライティビティあふれる、華麗かつ驚きのあるフレンチが話題だ。

こちらのアニバーサリープランには、コースのデザートとは別にホールケーキが付く。このケーキは事前の相談で形



 ZERO
TERRACE & DINING

特別な日のディナーは、サプライズなフレンチで。



※写真はイメージです。

テラス アンド ダイニング ゼロ
(クロスホテル大阪3F)

ご予約・お問い合わせ 06-6213-8291 受付10:00-22:00

クロスホテル大阪 大阪市中央区心斎橋筋2-5-15
TEL/06-6213-8281 FAX/06-6213-8640
<https://www.crosshotel.com/osaka/>



ORIX HOTELS &
RESORTSが取り組む
衛生管理等について



My Favorite Life Style



目にも美しい創作和食の逸品をカジュアルに。



nicco(ニッコ)

大阪市阿倍野区昭和町5-12-3
TEL/06-6615-8942
営業時間/17:00~22:30
定休日/毎月1日・2日・月曜日(祝日の場合は営業)



割烹のように格式ばつた店は苦手だが、せつから外食するなら味にも盛り付けにもこだわった、センスを感じるもの食べたい。そんな欲張りな大人におすすめの店が、大阪メトロ「西田辺駅すぐそばにあるniccoだ。オーナーシェフの内藤氏は、大阪・東京をはじめメンフィスやニューヨークで割烹、イタリアン・寿司・創作和食などさまざまなジャンルで腕を磨いた人物。昨年1月に満を持してオープンした創作和食のniccoは、シェフの幼少期の愛称が由来というその名通り、親しみやすいカジュアルな雰囲気だ。しかしながら料理は本格的。見た目の美しさはもちろん、香り、食感、そして味と、五感で楽しめる逸品ばかり。和洋の食材を巧みに組み合わせて生み出す重層的な味わいは、多彩な経験があるからこそなせる技である。

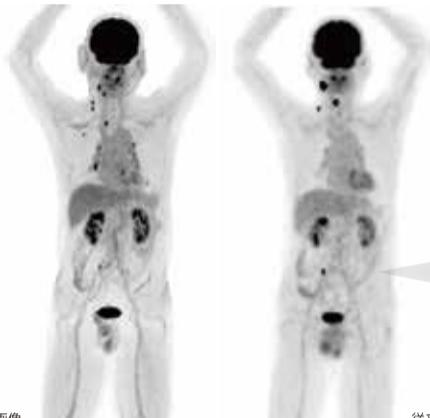
メニューはコースのみだが5品2,800円、7品3,900円という驚きの価格(税別)。ワインなどのアルコールを楽しんでも5,000~6,000円程度で収まる。席はゆったりと間隔を空け、1口当たりのゲストの組数も制限することで、コロナ禍でも落ち着いて食事できるのも魅力。もちろん消毒や換気といった対策も万全だ。コースは月替わりなので、一度訪れたら毎月通いたくなること必至である。

My Favorite Life Style

阪阿倍野橋駅直結のあべのハルカス内にありアクセスも便利なこのクリニック実は大阪市立大学医学部附属病院が母体。2014年に公立大学法人として全国で初めて健診事業を行う施設として開設され、大学病院の専門性の高い人材と高度な医療を活かした健診を行う。もちろん病気が見つかれば、大学病院や近隣病院との連携により早期の治療が可能だ。

そして同クリニックの何よりの特徴は、健診の「コースがきめ細かいこと。生活习惯病に特化して検査するコース、がんを早期に発見するためのコース、老化に焦点を当てたエイジングチェックコース、脳に特化して検査する脳ドックなどがあり、ピントで気になる部分が検査できる。また女性特有の病気に対する特化したレディースコースは、女性専用コースで行われることからも人気だ。これらの中でも、特に健康への意識が高い人におすすめのがエグゼクティブコース。健診施設にある検査機器をフルコースで行われることからも人気だ。

最新機械画像
PET/CT装置



最新機械画像

従来の機械画像

体が資本のビジネスパートナーは、健康管理まできちんとできること一流。一般的な健康診断なら年に一度は受けていだろが、人それぞれ気になる病気は違うはず。「自分がかかりそうな病気をしつかり調べたい」と思った時頼りになるのがMedCity21だ。近鉄「大

阪阿倍野橋駅直結のあべのハルカス内にありアクセスも便利なこのクリニック実は大阪市立大学医学部附属病院が母体。2014年に公立大学法人として全国で初めて健診事業を行う施設として開設され、大学病院の専門性の高い人材と高度な医療を活かした健診を行う。もちろん病気が見つかれば、大学病院や近隣病院との連携により早期の治療が可能だ。



PET/CT装置

大阪府大阪市立大学医学部附属病院
先端予防医療部附属クリニック MedCity21

大阪府大阪市阿倍野区阿倍野筋1-1-43 あべのハルカス21F
TEL/06-6624-4010 FAX/06-6624-8212
休診日/日曜日・祝日・年末年始
http://www.medcity21.jp/



My Favorite Life Style

My Favorite Life Style

PRESENT

特別フロアペア宿泊券
1組様プレゼント!



夕日ヶ浦温泉大人専用の宿 佳松苑はなれ 風香
京都府京丹後市網野町木津247
TEL/0772-74-9009 FAX/0772-74-1369
宿へのご連絡は10:00~19:00まで
<https://www.k-fuka.com/>(ネットご予約24時間受付中)
※2021年4月~10月のご宿泊に有効(除外日有り)※有効期限/2021年10月末

夕日ヶ浦温泉にある大人専用の宿「佳松苑はなれ風香」から今回のプレゼントは、特別フロアペア宿泊券だ。上階にある特別フロアはよく見晴らしが良く、日本海の絶景ができる。ールームタイプの和モダンな部屋には、展望温泉風呂を完備し、「美人の湯」と呼ばれる名湯が湯船を満たす。鮮度抜群の旬の魚介や但馬牛を使った目と舌で愉しめる料理もこの宿が選ばれるポイント。運試しに応募してみては。

PRESENT

Audi最新モデル
1泊2日モニタープレゼント! (各店3組)
(合計6組)



Audi梅田
大阪市北区豊崎3-1-1
TEL/06-6375-9191
営業時間/10:00-18:00 定休日/第1・第3火曜日(Audi梅田のみ)&毎週水曜日

Audi大阪中央
大阪市西区新町1-28-3
TEL/06-6531-7707

バリエーション豊かで洗練されたデザインと100年以上の歴史に裏付けられた先進技術が特徴の「Audi」。フォルクスワーゲングループとして日本最大のネットワークを誇るアウディジャパン販売から、大阪市内のショールーム「Audi 梅田」と「Audi 大阪中央」にて最新モデルの1泊2日モニターレイアウトをプレゼント。Audiならではの卓越したパフォーマンスをこの機会に体験してみてはいかがだろうか。

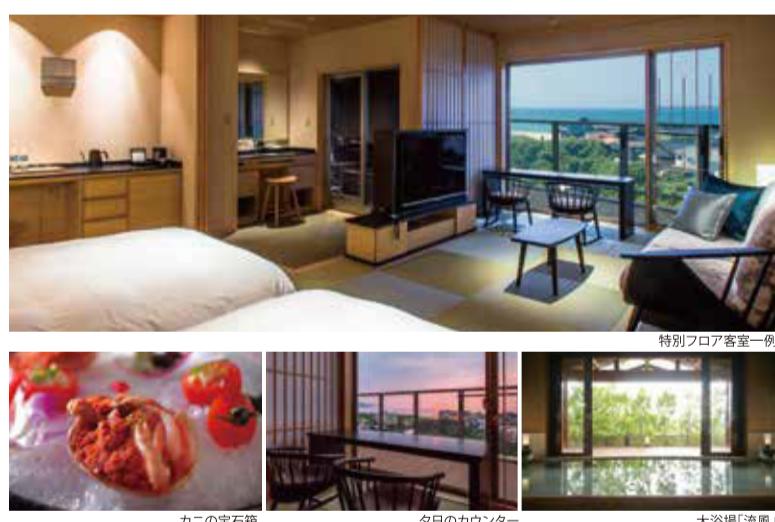
プレゼント応募方法

①下記URLまたは右記2次元コードからプレゼントアンケートページへアクセス
②応募用のアンケートに必要事項を入力
③応募完了。プレゼント当選者の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます
□応募締切:2021年1月29日(金)
<https://questant.jp/q/EDHEC8GJ>

<個人情報の第三者への提供>
当社(Biz life Style関西版)では、プレゼント発送手配及び、サービスの提供の為に、WEBアンケートページにてご登録頂いた、読者様の個人情報を、Biz life Style関西版掲載企業またはBiz life Style関西版にプレゼントをご提供頂いた企業様に対して提供します。



時と共に表情を変える日本海を感じ
「大人」が愉しめる宿で、上質なステイを。



ゆっくりと落ち着いて過ごせる宿に泊まりたい、そんな人におすすめの宿が夕日ヶ浦温泉にある大人専用の宿「佳松苑はなれ風香」だ。客室は1フロアに3室、目前には日本海の絶景が広がる。昨夏のリニューアルで、全室の展望温泉風呂を一新。5~7階には特別フロアが誕生した。その和モダンな部屋には、日本海の絶景が愉しめる「夕日カウンター」が設けられ、アルコールを含む冷蔵庫のドリンクフリーなどの特別なもてなしを多数用意。温泉は「美人の湯」と呼ばれる名湯で、2つの大浴場と貸切の露天風呂がある。食事は鮮度抜群の旬の魚介や但馬牛を使った料理が自慢だ。この季節に行くなら、何といっても松葉ガニだろう。「力二の宝石箱」は食通が好むマスの松葉ガニを食べやすく調理した評判の逸品。新鮮な野菜といだぐ「カニミソのバー」ニヤカウダ」も人気が高い。満足がゆくまでカニのおいしさを堪能し、美人の湯に癒やされる極上の冬旅がここにある。

ふうか
はなれ 風香

夕日ヶ浦温泉大人専用の宿 佳松苑はなれ 風香
京都府京丹後市網野町木津247
TEL/0772-74-9009 FAX/0772-74-1369
宿へのご連絡は10:00~19:00まで
<https://www.k-fuka.com/>(ネットご予約24時間受付中)