

自然整体・気功あそび

3万人超の体をほぼ全員改善した
野口つねあき師を迎えて行く
整体指導・施術

毎週水曜 9:30 ~ 12:00

身体に関する講話の後、
自力整体体操や気功、
そして個人別の施術（操
法）を実施。身体に気
付きを与え、自発的な
健康へと導きます。



9:30 ~ 10:30 身体に関する講話、
気功、整体健康体操 / 1,500円

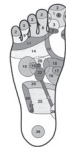
10:30 ~ 個人指導・個別施術（操
法） / 3,500円

（前半のみの受講も可能。全体で5千円は操
法も含めた価格としては破格です）

参加者の声「1時間のオリジナル体操だけ
で、体が軽く、また柔らかくなりました」「い
ままでないプロの技を体験できました」

「官足法」と腸の健康・美容講座

官足法とは、万病の原因である足
の汚れ（沈殿物）を取り除く健康法。
毎回、腸をはじめ内臓の健康と関連
づけて官足法と一緒に実践します。



3/22 (水) 10:00 ~ 11:30

参加費：1,000円（要予約）

講師：水野もも（美容研究家、「エイボン」
ビューティートレーナー等を歴任）

ツボケア・ダイエット勉強会

足つば&全身セラピーやダイエット指導経
験10年の講師が、その技法ノウハウを惜
しげもなくお教えする隔週の定期勉強会。

3/13 開講（隔週水曜 13:30 ~ 15:00）次回3/27

講師：吉井明美（1969年生。百貨店勤
務の後、セラピストに転身）

受講料：1回1,500円（個人指導20分
3,500円も可）

姿勢を良くする初めてのヨガ

毎週土曜 10:00 ~ 11:30

1回1,500円（初回体験1,000円）

体の痛みを自ら癒す

セルフメンテナンスの「古山アスレチック」

◎腰、肩、膝、背中、寝違いなど、ツライ痛みを自分自身で和らげ
られたら・・・そんな望みをかなえるのが古山アスレチック。

◎痛みは固まった筋肉を伸ばす事で解消します。痛い筋に対応する
“拮抗筋”に力を入れて縮め、逆側の痛い筋は伸ばします。イタ気
持ちいい筋を自ら探して伸ばす事で痛み緩和につなげます。



古山アスレチック
創始者
古山慶太先生

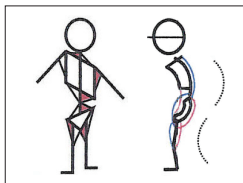
◎長年のスポーツトレーナー経験と自身の体を実験台にして編み出した「古山アスレ
チック」。その手法を毎回工夫された体操で覚え、また筋肉、骨格の学習も行います。

■参加者の声「2年間リハビリに通っても動かなかった膝が動くようになり2カ
月後には階段が登れるようになりました」「首と肩の痛みがとれました」「約1
時間体操をただで身長が2センチ伸びたのにはびっくり」

■講師：古山慶太（1967年生。運動指導歴14年。厚生労働省・健康運動実践指導者）

★3月4日開講 毎週月曜・木曜 9:30 ~ 10:45、11:00 ~ 12:15（入替制） / 1回1,500円

体のゆがみ概念図



関係ないと思っていると大間違い！

誰にでも役立つ 「遺言書」作成術

「遺産が少ない」「うちの親戚は仲がいい」など、自分には遺言書は関係ない
と思っていませんか・・・でもこれが
大違い！もしも相続人の中に認知症
や未成年などの人がいると大変な事
になります。また遺言書があれば戸籍や
印鑑証明書集めなどご遺族の手間も大
幅に軽減されます。また財産分割の面
でもメリットが出ます。

本セミナーでは遺言書の種類や作成
法、注意点などについてお伝えした
後に、個別相談を受け付けます。

日時：3/16 (土) 13:00 ~ 14:30
3/31 (日) 10:00 ~ 11:30

参加費用：1,000円

講師：みなづき司法書士事務所

パソコン・インターネット講習

- 1教室生徒最大3人までの親身な指導。
- その方のニーズに合わせて、わからない所
だけを指導。
- まったくの初心者の方にはゼロから指導。
- フェイスブック活用の最新技法やPCで
の仕事を望む方向け指導なども可。
- PC等持込OK。

月～金 10～12時、13～15時、15～17時（要予約）

1回2時間 2,000円（初回お試し500円引）

【特典】本誌持参で入会金無料（5月末まで）

レンタルブース

月21,000円より（独立登記も可）

配布要員募集

散歩を兼ねて、本誌などチラシ配布
のアルバイトをしてみませんか？

【報酬】1部あたり戸建て2.5円
集合住宅1.7円

【配布地域】東上線沿線（和光～川越）

場所はすべて志木サテライトオフィス（柳瀬川駅前サミット4階）ご予約・お問合せ 048-476-4600（平日9～17時）、090-1749-7157（土日祝、夜間など/柴田）

勉強のやり方から教える“桜塾”

苦手科目克服のための個別指導塾 / 受験専門校ノア併設

進んで勉強する子を育てる小3～高校生の個別指導塾です。田園調布（東京・大田区）
を中心に3校を展開。3000人の成績アップの実績と合格実績を誇ります。その桜塾とノ
アが、志木に進出！

1対2までの
個別指導

集団指導の塾にはない、
お子様の個性やペース
にあわせた安心指導

完全
オーダーメイド
対応学習ステップ

“好き”な事を
きっかけにして
“やる気”を向上



飯塚祐也（桜塾塾長）

早稲田大学卒業。大手受験予備校で約3000名の受験指導を行い多数の難関
校合格実績を出す人気講師として活躍。一方、プロ家庭教師としても活躍。
勉強コンプレックスから脱出した自身の経験をノウハウ化した30対70の法
則などによる苦手科目克服のための個別指導塾「桜塾」設立。現在は有名校
受験専門の個別指導塾ノアも併設。

柳瀬川駅前
サミット4階



無料体験実施中
随時。要予約

入塾説明会

3/3 (日) 13:30-14:30

3/5 (火) 20:00-21:00

3/12 (火) 20:00-21:00

TEL 0120-396-380