

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う
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」

足ツボセミナー

指導 10 年の講師がその技法を惜しげもなく公開。

4/10、24 (13:30 ~ 15:00)

講師：吉井明美 受講料：1 回 1,500 円

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）

楽々<健康マージャン>



賭け事とは関係なく、健全で、脳と体の
健康にもいい麻雀を覚えてみたい方を募
集。蘊蓄も語りながら、楽しくお教えし
ます。打ち方の解説など内容は盛りだく
さん。もちろん対局もあります。

毎週火・土曜 16:00 ~ 18:00 1 回 1,500 円
（初回体験 500 円引き） 要予約

大分の酒を楽しむ会

老舗「老松酒造」の麦焼酎「閻魔」や熟成梅酒を
楽しみながら、ビジネスや趣味の話をする異業種
交流会です。どなたでもご参加頂けます。

4/15 (月) 19:00 ~ / 会費：食事付きで 1,000 円

カラダとココロが変わる、
外から内から整える

bodyART™
（エクササイズ）



bodyART™ は、ヨガや
ピラティスの基本要素とコアトレー
ニングを融合させた 17 年前に誕生
したまったく新しいエクササイズ。
ドイツ、スイス、米国をはじめ世界
18 カ国に普及しています。

右脳・左脳バランスや全身呼吸法な
ど約 1 時間のプログラムで、カラダ
とココロの健康を保ちます。「筋肉
は疲れるけど疲労感はまったく感じ
ない」という今まで味わった事のない
感覚を体験してみてください。

4 月より開講（4/6 土、12 金、



20 土、26 金）

第 1、3 土曜

13:30 ~ 14:45

第 2、4 金曜

10:15 ~ 11:30

1 回 2,000 円

講師：なかむら あや (bodyART™
認定インストラクター)

自宅でできるアンチエイジング

7 歳若い肌を目指そう！

アンチエイジング スキンケア実践編

明日からすぐにできるお手入れ法を学
べます。★タオル 2 本ご持参ください。
お気に入りの化粧品持参でも構いま
せん。



4/12、4/26 (金)

10:00 ~ 12:00

1 回 1,500 円

講師：水野もも

美容研究家。「エイボン」
のビューティートレーナー、「ハーバー研
究所」美容相談室長、帝国ホテル店での
有名女優向けエステシヤン、などを勤
め、「گران」パリ本社ではエステティ
クトレーニングを修める。現在 (株) ア
クアビューティ代表。『酵素美肌塾』（遊
タイム出版）など著作多数。

暖かくなってきました。春は年度の始
めです。気分もリフレッシュして身体を
整えませんか。新講座「ボディアー
ト」を始めどれも他にはないユニークな講座
です。今年から始まった整体や古山アス
レチックは、とても好評で、口コミで
さらに広がりを見せています。

真向法

マスターすればピンピンコロリ

全国 571 の教室で数万人が学ぶ真向法。
1 日たった 3 分、4 つの体操で活力が養
われストレスが解消します。

隔週土曜 14 ~ 16 時、4 月 13 日より開講
1 回 1,500 円

3/30 (土) 14 ~ 16 時はお試し価格 500 円

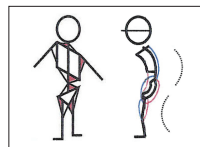
姿勢を正し体の痛みを自ら癒す

セルフメンテナンスの

「古山アスレチック」

◎固まった筋肉を伸ばし、ツライ痛みを自
ら解消。 体のゆがみ概念図

◎長年のスポーツ
レーナー経験から編
み出した「古山アス
レチック」の手法を毎回工夫された体操で
習得します。



■参加者の声「リハビリに通っても動かなか
った膝が動き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 時間体操をした
だけで身長が 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）
古山アスレチック
創始者
古山慶太先生

厚生労働省・健康運動実践指導者）

毎週月曜 9:30 ~ 10:45、

11:00 ~ 12:15 (入替制)

1 回 1,500 円

毎週木曜 9:30 ~

パーソナルスポーツトレーニング

20 分 3,500 円

※ 2 ページ各講座 (ジモトのイベントを除く) のお問合せ・参加申込先 / 048-476-4600 (平日 9 ~ 17 時)

講座開催場所 / 柳瀬川駅前サミットストアの上 4 階 志木サテライトオフィス教室棟

イベント名	日時	場所	内容など	その他
知って得する家事・家計のはなし 収納講座	4/20、27、5/11(土) [全 3 回] 14 ~ 16 時	志木市民会館 (048-474-3030)	整理整頓術を学び、忙しい家事の時短をめざしましょう!	受講料：3,000 円 (全 3 回) ※原則全 3 回参加
おもしろクラブ	毎月第 1 土曜日 午前 11:00 ~ 11:30	志木市立いろは遊学図書館 (048-471-1478)	よみきかせ、かみしばい、おりがみなど	3 歳くらい ~ 小学生

ジモトの
イベントの