志木サテライト（柳瀬川駅前サミットストアの上 4階）文化健康講座一覧

■ヨガ、整体、ウォーキング他

自然整体・個人操法 （野口つねあき）	3万人の体を改善した野口師が、個人指導・個別施術（操法）を実施。確実に体と心が改善されます。	水	16:00 ～	3,500 円 ／回
真向法（まっこうほう） （星野優）	全国で数万人が学ぶ健康体操の王道。身体を徐々に柔らかくしていきます。	土 （隔週）	14:30 ～ 16:00 （9/14、28…）	1,500 円 ／回
初めてのヨガ	ヨガの基礎となる姿勢や筋肉の使い方を習得。本場インドの正統ヨガ。初心の方から。何も持たずに参加できます。	土	10:00 ～ 11:30	1,500 円 ／回
リラックスフラ （宮下美季）	フラダンスで心も体もリフレッシュ！ 毎回楽しい音楽にのって基本からフラダンスを学びます。お子様連れ OK。振替制度あり。初心者向きです。	水 金 第1、3金 第2、4金	18:00 ～ 19:00 17:45 ～ 18:45 16:30 ～ 17:30 16:30 ～ 17:30	月4回 5,200 円 月2回 2,800 円

NEW!

『外反母趾のセルフケア』講座

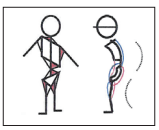
「外反母趾は治らない」「外反母趾は治せない」とあきらめている方が多いのではないでしょうか。だからと言って放っておけば、より痛くなります。巻き爪の心配や歩き方の歪み、膝・腰への影響などの問題につながり兼ねません。足の構造、骨や筋肉を理解して、セルフケア（自分で取り組む）をすることが改善への近道です。

9/18（水） 13:00 ～ 14:30
9/21（土）、22（日） 18:30 ～ 20:00

費用: 1 回 1,000 円（3 回とも内容は同じ）

セルフケアの

古山アスレチック



腰、肩、膝、背中、寝違いなど、ツライ痛みを自分で治す。

8月からの新メニュー

水曜 9:30 より 30 分ごとに 1 対 1 で、パーソナルケアレッスン実施
（～ 12:30）［1 日 5 名限定］

費用： 1 回 3,500 円、
回数券 5 回分 16,000 円
初回体験 2,500 円

骨盤・仙骨の

古山ウォーキング

仙骨を立て、骨盤を意識した歩き方で、知らず知らずに健康に。

月曜 10:00 ～ 11:30
金曜 20:00 ～ 21:30

費用： 1 回 1,500 円（初回 500 円引）

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

講師：古山慶太

1967 年生。スポーツトレーナー歴 14 年。独自理論からオリジナルメソッドを開発。

■アンチエイジング

認知症予防３Ａゲーム教室	記憶力・集中力・リズム感を高める脳活性化ゲーム「スリーエー」。月1回の定期ミニ交流体験会。	第4土曜	13:15 ～ 15:00 （9/28、10/26…）	1,500 円 ／回

■英会話

らくらく英会話 （中島リサ）	身近な話題を楽しくおしゃべりして自然に会話力を身につけます。初心者レベル対象。	月 金	19:30 ～ 21:00 10:30 ～ 12:00	1,500 円 ／回
英語も楽しみながらのフラワーデザイン講座 （小倉勝美）	米国大使館 23 年勤務、日本フラワーデザイナーズ協会講師の女性が、受講生レベルに合った英語を使いつつ楽しくフラワー実技を教えます。外国の方に日本のお華の世界を伝えられるようになります。	水 土	19:00 ～ 21:00 10:00 ～ 12:00	1,500 円 ／回 花代 500 ～1,500 円

■幼児・子ども向け講座

幼児英会話 Kids クラス （上山ビビアン）	子供たちに英語で話しかけ、一緒に楽しく、話したり、書いたり、動いたりします。英語環境のなかで楽しく発音や単語も覚えます。	日	9:30 ～ 11:00	1,500 円 ／回
幼児英会話 Baby クラス （シェイン・ヘルナンド）	Kids クラスは3歳～6歳（保護者同伴可）、Baby クラスは1歳～2歳（保護者の方もご一緒に）対象。	日	11:00 ～ 12:00	1,500 円 ／回
幼児リトミック教室 （北澤裕美子）	脳の成長と集中力、思考力の育成につながる音楽教育法。実績のある講師が楽しくリードします。9/9、30、10/7、21	月 （隔週）	14:00 ～ 15:00 15:15 ～ 16:15	1,500 円 ／回
心と体を育てる KID's ヨガ （高山麻希子）	ヨガポーズだけでなく体操や音楽遊戯もして、楽しくワクワクするレッスンです。	水	17:00 ～ 18:00	1,000 円 ／回

■アート系

プリザーブドフラワー （長渕佳子）	デザインの良さとボリュームで人気の講師が丁寧に教えます。年齢に関係なくどうぞ。（3回講座 9/25、10/23、11/27）材料 2 千円前後。	第4水曜	13:30 ～ 15:00	4,500 円 /3 回分

■ライフサポート

「成長株」発掘法 （上手裕）	プロトレーダーとして結果を出してきた講師がオリジナル手法を公開。具体的銘柄名も提示。9月は株価チャートの読み方を伝授。次の動きが読めるようになります。	9/15（日）	10:30 ～ 12:00	3,000 円
くらしとお金の個別相談 （鈴木康文）	年金など老後の生活設計／住宅ローンの返済見直し法／お金の運用方法／保険の見直しなどについて個別にご相談にのります。プロに相談する事で視界がひらけます。［要予約］070−5578−8340	火、木 土、日	17:00 ～ 21:00 10:00 ～ 21:00	1,000 円 ／回

■読書会

時代小説サロン （圓山寿和）	時代小説を素材にして、楽しく語り合おうというサロンです。「蝉しぐれ」、「海鳴り」、「日暮れ竹河岸」などの藤沢周平作品を一緒に読みといていきます。（5回講座）	第2金曜 10/11 ～	17:00 ～ 19:00	6,000 円 ／5回

各講座のお問合せ・お申込み／ 048-476-4600（平日 9～17 時）／ 090-1749-7157（担当：柴田／いつでも）