

## 個人指導 (整体) & 講座スケジュール

火	水	木	金	土	日
	<b>1</b> ●「自動運動& 舞踏体験コース」 <small>(舞踏: 芝崎三朗 11時半~13時半 BGM: 松本健一&amp;長谷川)</small> 個人指導&個人レッスン 長谷川・角川・松岡・宮本 (夜)	<b>2</b>	<b>3</b> ●【体塾】 10時半~12時 (角川)	<b>4</b> ●【体塾】 10時半~12時 (永井) ●「からだの知恵②」 13時~15時 (宮本)	<b>5</b> ●【体塾】 (やさしいヨーガ) 10時半~12時 (今野)
	<b>7</b> ●【体塾】 10時半~12時 (今野) 個人指導&個人レッスン 今野・角川・宮本 (夜)	<b>8</b> ●【体塾 (自動運動会)】 10時半~12時 (松岡) ●「季節の手当て!」 15時半~17時 (長谷川) 個人指導&個人レッスン 長谷川・角川・松岡・宮本 (夜)	<b>9</b>	<b>10</b> ●【体塾】 10時半~12時 (角川) ●【体塾】 19時~20時半 (宮本) 個人指導&個人レッスン 今野・角川・松岡・宮本	<b>11</b> ●【体塾】 10時半~12時 (角川) ●【スミさんの氣道会】 16時半~18時 (角川) 個人指導&個人レッスン 角川・松岡・宮本
<b>14</b> ●【体塾】 10時半~12時 (今野) ●【ほかほか温熱講座】 12時半~14時半 (今野) 個人指導&個人レッスン 今野・宮本 (夜)	<b>15</b> ●【体塾 (自動運動会)】 10時半~12時 (松岡) ●「春の穴追い講座」 12時半~15時半 (松岡) 個人指導&個人レッスン 松岡・宮本 (夜)	<b>16</b> ●【体塾】 10時半~12時 (松岡) 【座禅会】 14時~15時 (松岡) 個人指導&個人レッスン 今野・角川・松岡・宮本 (夜)	<b>17</b> ●【体塾】 10時半~12時 (角川) 個人指導&個人レッスン 今野・角川・松岡・宮本 (夜)	<b>18</b> ●【体塾】 10時半~12時 (松岡) ●「春の穴追い講座」 12時半~15時半 (松岡) ●【体塾】 19時~20時半 (宮本) 個人指導&個人レッスン 松岡・宮本	<b>19</b> ●【体塾】 (やさしいヨーガ) 10時半~12時 (今野) ●「アーサナ講座」 12時半~14時半 (今野) 個人指導&個人レッスン 今野・松岡・宮本 (夜)
<b>21</b> ●【体塾】 10時半~12時 (今野) 個人指導&個人レッスン 今野・角川・宮本 (夜)	<b>22</b> ●【体塾 (自動運動会)】 10時半~12時 (松岡) ●【愉氣の会】 12時半~14時 (松岡) 個人指導&個人レッスン 角川・松岡・宮本 (夜)	<b>23</b> ●【体塾】 10時半~12時 (今野) 個人指導&個人レッスン 今野・角川・松岡・宮本 (夜)	<b>24</b> ●【体塾】 10時半~12時 (角川) 個人指導&個人レッスン 今野・角川・松岡・宮本 (夜)	<b>25</b> ●【The合氣道 (入門篇)】 10時半~12時 (大高) 個人指導&個人レッスン 松岡	<b>26</b> ●【体塾 (自動運動会)】 10時半~12時 (松岡) 個人指導&個人レッスン 松岡
<b>28</b> ●【体塾】 10時半~12時 (今野) 個人指導&個人レッスン 今野・角川・宮本 (夜)	<b>29</b> ●【体塾 (自動運動会)】 10時半~12時 (松岡) 個人指導&個人レッスン 松岡・宮本 (夜)	<b>30</b> ●【体塾】 10時半~12時 (松岡) 個人指導&個人レッスン 松岡	<b>31</b> ●【体塾】 10時半~12時 (松岡) 個人指導&個人レッスン 松岡	※ ●印は一般の方も受講可能な講座です。 ※ 個人指導&個人レッスンの時間帯は各々異なりますのでお問合せ下さいませ。 (長谷川代表は基本的に13~16時、他指導者は最長19時までです。宮本の、宮本 (夜) の日は21時までお受け頂けます)	

### 弥生の整体

3月には本格的に骨盤も開き、いよいよ体は春入りとなります。

※骨盤というのは、普通、開くと落ちるのですが (生理時や老化がそう)、春は開くのに上がるのです。そのために、春はホワットゆるんだ感じになりながらせ、どうじに気が上がった感じになるのです。

※ (良い体 (=潜在意識)だとワクワク感、不整体だとザワザワ感) ですから、良い体ですと、楽しい空想 (や行動の意欲) も出てくるのですが、(それが春の最大の健康法です!)

不整体ですと、春は過敏になりやすく、花粉症をはじめ様々な症状も出やすくなってしまいます。それも冬までの頭や眼の疲労による首や肩の緊張を除くと和らぎます。

※つまりこのコーナーでの2月までのケアをしていれば何もしくとも春は快適に過ごせるということです。「準備をすれば、なぜか結果が訪れてしまう!」のは生理や妊娠中と同様ですが、これは願望実現の最大秘訣のコツなのです。(願望実現の研究、ちょうど40年の末の発見です。(※参照「月経美人セルフケア」の前書き文章) 私は、これを発見し、「生まれてきた意味があった」と思ったものです。なお、これを補完する対照的な凄いなツツがありますが、それは「ゴールデンウィークの“心の学校”にて。)

あと3月の健康法としては、晴れた日に風をお腹に1分程当てること。腸が緊張し、排便、下痢を促す。すと首が弛むのです。

そのため、3月は「上下下痢」といってお腹の痛まない下痢をする方が多いのですが、既に下痢をしている方は風に当てなくて結構です。(なお、それでも身心の過敏な症状が変わらない方は尾骨の焼塩法を行うと卓効あり!)

※春の整体は何より有効であり、一年に一度受けるとするなら彼岸前の一週間 (3/14~21) とか4月14~21日とよくいわれますが、私たちの「整体は体を整えるお稽古事」であるため、そのようにご利用くださいませ。

「手当て (愉氣) は『依存にならない』体育で」なのです。

ですから、家族で手当てをし合えない方の場合、は、月一度以上の定期的な活用をお薦めしています。

(注/これは私の整体を受けて欲しいから申し上げるのでは決してありません! どうか皆さんで手当てを行って下さいませ!)

楽しい空想が大切なのは春に限りません。整体の状態だといつも自然で朗らかです。

そうした体 (=潜在意識) に整えていきませう!  
 (長谷川淨潤)

※ 個性豊かなスタッフの指導を、ぜひご活用下さい。

同じ時間帯で「温熱 (アイロン) 療法」「穴追い」「0 (ゼロ) リングテスト」等もお受け頂けます (東京道場共)。



特定非営利活動法人

気道協会

・各種ご予約やお問合せは、全て以下で承っております。(電話受付10~18時/月曜&第5週は休業です。)

〒231-0045 神奈川県横浜市中区伊勢佐木町5-127 Tel/045-261-3300 Fax/045-261-3304

<http://npo-kido.com/>

気道  検索

2017

3

東京道場の日程は裏面をご覧ください

## 個人指導 (整体) & 講座スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3 ●【体塾】 10時半～12時 (永井) ●【氣道会】 17時～18時半 (永井)	4 ●【体塾】 10時半～12時 (角川)	5 「速読法講座・初等」 12時～14時 (角川)
6 個人指導&個人レッスン 永井 (夜)	7 個人指導&個人レッスン 永井 (夜)	8 個人指導&個人レッスン 佐野	9 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野	10 ●【満月の体塾】 19時～20時半 (永井)	11 ●【アイロンの会】 11時～13時 (永井) ●【穴追いの会】 13時半～15時半 (永井)	12 個人指導&個人レッスン 永井
13 個人指導&個人レッスン 永井 (夜)	14 個人指導&個人レッスン 永井 (夜)	15 ●【体塾】 10時半～12時 (佐野) ●「季節の手当て!」 16時半～18時 (長谷川)	16 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野	17 個人指導&個人レッスン 永井	18 ●【体塾】 10時半～12時 (角川)	19 「整体練習会」 12時～14時 (佐野)
20 個人指導&個人レッスン 永井 (夜)	21 個人指導&個人レッスン 永井 (夜)	22 個人指導&個人レッスン 佐野	23 ●【体塾】 10時半～12時 (永井)	24 個人指導&個人レッスン 佐野	25 個人指導&個人レッスン 永井	26 個人指導&個人レッスン 佐野
27 個人指導&個人レッスン 永井 (夜)	28 個人指導&個人レッスン 永井 (夜)	29 個人指導&個人レッスン 佐野・永井 (夜も)	30 個人指導&個人レッスン 永井 (夜も)	※ ●印は一般の方も受講可能な講座です。 ※ 個人指導&個人レッスンの時間帯は各々異なりますのでお問合せ下さいませ。 (長谷川代表は13～16時が基本です。 永井 (夜) は19～20時半の時間帯で承ります) ※ 東京道場ならではの「鍼灸整体」、ぜひご体験下さい。(担当:佐野) ※ 東京道場での「氣道会」は予約制です。		

### 料金

- 個人指導 (整体)
  - ・スタッフ (30分枠) : 一般 6,000円  
※佐野 (20分枠) 会員 4,000円
  - (・長谷川 (5～10分) : 一般 12,000円)  
会員 8,000円)
- 個人 (&グループ) レッスン
  - 1時間枠 (50分程度) : 一般 12,000円  
会員 8,000円 (佐野担当10,000円)
  - ※当会でやっているほぼ全ての内容を学んで頂けます。  
詳細はチラシをご請求下さい (無料)。
- 温熱 (アイロン) 療法 : 4,000円  
(1行い方を学ぶのは個人レッスンにて)
- 鍼灸整体 (40分) : 6,000円
- ★講座については会報同封チラシをご参照下さい。

### ご予約

個人指導&個人レッスンは、道場ご来場時またはお電話のみにて承っております。(緊急時以外は前日迄にご連絡下さい)

#### 横浜道場

全て横浜道場にて受付。

#### 東京道場

全日横浜にて受付可能。  
道場ご来場時も承ります。指導中は留守電対応とさせていただきます。

(長谷川代は、東京指導日の10～17時は東京にて、他日は横浜にて受付致します。)

#### 芦屋道場 大森道場

会報内、各道場講座案内をご参照下さい。

### おすすめの活用法

当会で最もお薦めしたいのは個人指導 (整体) ですが、体質改善や深いリラクゼーションのためには、当会オリジナルの「鍼灸整体」なども是非ご活用下さい。

※なお「マコモ風呂 (横浜)」や「体塾」、「温熱療法」と併用されると驚くべき相乗効果があります!

(また、それらの効果を最大限に引き出す【氣道の学校】(=愉氣の学校) はあらゆる意味でお薦め。その他、ご興味のあるものからご活用下さい。)

横浜道場の日程は裏面をご覧ください

# 3

2017



特定非営利活動法人

## 氣道協会

東京道場

〒130-0022 東京都墨田区江東橋5-2-6 深谷木材興

Tel & fax / 03-5600-0242 (指導日のみ受付)

※体質改善への近道! 心地よく体を動かす「体塾」は、定期的に活用されると驚くほど身心が変化します。

なお、一般の方もご参加頂けます。(一般: 2500円・会員: 2000円。長谷川先生は会員限定です)

※お得な月謝制度 (4回: 6000円、8回: 11000円) や回数券 (3ヶ月有効: 17000円) もございます (会員限定)。

(東京・横浜共通。「体塾」の他「自動運動会」「自動運動&舞蹈コース」「横浜 愉氣の会」にもご利用頂けます)