

火	水	木	金	土	日
※ 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) ※ ●印は一般の方も受講可能な講座です。		1 ●「生ライブ 自動運動会」 <small>(旧・祈りの会)</small> 11時半~13時 <small>(竹内 直&つの犬&長谷川)</small> 個人指導&個人レッスン <small>長谷川・今野・佐野・松岡・宮本(夜)</small>	2 ●【体塾】 10時半~12時(角川) 個人指導&個人レッスン <small>今野・角川・松岡・宮本(夜)</small>	3 「技術チェック研鑽会」 体部門:10時半~12時半(大高) 心部門:13時~15時(永井) 整体部門:15時半~17時半(佐野) 個人指導&個人レッスン <small>松岡・宮本(夜)</small>	4 「技術チェック研鑽会」 心理部門:10時~12時(佐野) ●「バースディライブ」 13時~15時 in カモメ 個人指導&個人レッスン <small>宮本(夜)</small>
6 ●【体塾】 10時半~12時(今野) 個人指導&個人レッスン <small>今野・角川・宮本(夜)</small>	7 ●「自動運動& 舞踏体験コース」 <small>(舞踏:芝崎三朗 11時~13時 BGM:竹内 直&つの犬&長谷川)</small> 「サロン」13時過ぎ~14時(松岡) ●「浄潤先生の氣道入門会」 <small>(自動運動初心会)</small> 15時半~17時(長谷川) 個人指導&個人レッスン <small>長谷川・松岡</small>	8 ●【体塾】 10時半~12時(角川) 個人指導&個人レッスン <small>今野・角川・松岡・宮本(夜)</small>	9 ●【体塾】 10時半~12時(角川) ●「満月瞑想会」 12時半~14時(角川) ●【体塾】 19時~20時半(宮本) 個人指導&個人レッスン <small>今野・角川・松岡・宮本</small>	10 ●【体塾】 10時半~12時(角川) 「珈琲の学校」 13時半~16時(角川) 個人指導&個人レッスン <small>松岡・宮本(夜)</small>	11 ●【体塾】(やさしい ヨーガ) 10時半~12時(今野) ●「育児講座⑤」 12時半~15時半(長谷川) 個人指導&個人レッスン <small>長谷川・松岡・宮本(夜)</small>
13 ●【体塾】 10時半~12時(今野) 個人指導&個人レッスン <small>今野・角川・宮本(夜)</small>	14 ●【体塾(自動運動会)】 10時半~12時(松岡) 個人指導&個人レッスン <small>松岡</small>	15 ●【体塾】 10時半~12時(今野) ●【氣道会】(自動運動初心会) 13時~15時(大高) 個人指導&個人レッスン <small>今野・角川・松岡</small>	16 ●【体塾】 10時半~12時(角川) 個人指導&個人レッスン <small>今野・角川・松岡</small>	17 ●【The合氣道(入門篇)】 10時半~12時(大高) 個人指導&個人レッスン <small>松岡</small>	18 ●【体塾】(やさしい ヨーガ) 10時半~12時(今野) 個人指導&個人レッスン <small>今野・松岡</small>
20 ●【体塾】 10時半~12時(今野) 個人指導&個人レッスン <small>今野・角川・宮本(夜)</small>	21 ●【体塾(自動運動会)】 10時半~12時(松岡) ●【愉氣の会(整体塾)】 12時半~14時(松岡) 個人指導&個人レッスン <small>角川・松岡・宮本(夜)</small>	22 ●【体塾】 10時半~12時(永井) 個人指導&個人レッスン <small>長谷川・今野・佐野・永井・松岡・宮本(夜)</small>	23 ●【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 <small>角川・松岡・宮本</small>	24 ●【季節の体塾】 10時半~12時(松岡) 個人指導&個人レッスン <small>松岡・宮本(夜)</small>	25 ●【氣道会】(自動運動 初心会) 12時~13時半(宮本) ●「生ライブ自動運動会」 <small>(旧・祈りの会)</small> & 「生ライブ」 14時~16時 <small>(15時より2F)</small> <small>(つの犬(&松本健一)&長谷川)</small> 個人指導&個人レッスン <small>長谷川・松岡・宮本(夜)</small>
27 ●【体塾】 10時半~12時(今野) 「サロン」12時過ぎ~13時 (角川) 個人指導&個人レッスン <small>今野・角川・宮本(夜)</small>	28 ●【体塾(自動運動会)】 10時半~12時(松岡) 個人指導&個人レッスン <small>角川・松岡</small>	29 ●【体塾】 10時半~12時(松岡) 個人指導&個人レッスン <small>松岡</small>	← 23~25 「砂浴合宿」@白子海岸(今野) →		
			30 ●【体塾】 10時半~12時(松岡) 個人指導&個人レッスン <small>松岡</small>		

水無月の整体

梅雨は、湿気により皮膚呼吸が停滞するため、呼吸器や泌尿器がくたびれやすく、体もうっとおしくなりがちな季節です。(そのため心も)
 何事もピンチはラッキー。(注/ピンチはチャンスではありません！)
 冬に目のケアをすると目が良くなるのと同様に、この時期に皮膚呼吸を活発にすると体質の改善が図れます。
 それには… 何より発汗を促すのが最良。
 中でも自動運動での発汗は最高で、なぜなら、「自分の体に合った運動による発汗」はサウナやジョギング等による発汗とは異なり、体の奥の老廃物(≒心理的な毒)をも短時間で排泄することができるからです。
 ※なお、その前に足の指を引っ張ると皮膚が開き、呼吸が楽になります。
 (右足小指から親指まで、同様に左足を行います。)
 実際に、息苦しい方は⇒ 勤のポーズか下股第七(脚裏筋肉)の硬直部位を弛めたあと深呼吸をすると楽になります！
 身心が重くだるい方は⇒ 自動運動の誘導法2を右側から多めに行って自動運動を行いましよう。
 ※上記で分からない点がある方は「個人レッスン」か、あるいは整体指導を受ける時に、受付の者に遠慮なくお伺い下さい！
 (なお、掃除をしても同時に散らかしては意味がありません。発汗誘導と共に食事の「質」を軽くするのをお薦め。(サラダだったら量は多くとも大丈夫です))
 ですから、**肝臓が腫れている方は**、整体指導の時に直接聞いてくださいませ⇒ この時期、甘いものや脂、肉魚を控えめにし、野菜、特に生野菜を多めにする血液もサラサラになり、心までも軽くなるのが実感できます。
 その意味でも**梅雨はデトックス**(あるいは**ダイエット**)の格好の時機。
 そして、そうした減食(デトックス)期間に、整体指導を受けたり、自動運動、瞑想をすると、少なくとも通常の**3倍以上の相乗効果**があります。
 梅雨をうまく活用して、心身をリフレッシュさせていってください。
 ※そのために、この時期から「砂浴合宿」(フグ中毒も助かるデトックス効果有り)を行っているわけです。
「海での大地の砂浴」と「山での水による滝行」はまさに陰陽。「氣道」を深める楽しい二つの夏合宿です。
 (長谷川浄潤)

※ 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)。

月	火	水	木	金	土	日
※ ●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。			1	2 ●【体塾】 10時半~12時 (永井) ●【氣道会】(自動運動 初心会) 17時~19時 (永井) 個人指導&個人レッスン 永井	3 個人指導&個人レッスン 長谷川・角川	4
5 個人指導&個人レッスン 永井 (夜)	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 佐野	8	9	10 「整体法修得講座・初等~中等」 11時~17時 (佐野) 個人指導&個人レッスン 佐野	11 個人指導&個人レッスン 永井
12 個人指導&個人レッスン 永井 (夜)	13 個人指導&個人レッスン 永井 (夜)	14 ●【浄潤先生の 氣道入門会!】 (自動運動初心会) 16時半~18時 (長谷川) 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野	15 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野	16 ●【体塾】 10時半~12時 (永井) 個人指導&個人レッスン 永井	17 ●【体塾】 10時半~12時 (角川) 「速読法講座・初等」 12時半~14時半 (角川) 個人指導&個人レッスン 角川	18
19 個人指導&個人レッスン 永井 (夜)	20 個人指導&個人レッスン 永井 (夜)	21 ●【体塾】 10時半~12時 (佐野) 個人指導&個人レッスン 佐野	22	23 個人指導&個人レッスン 長谷川・永井	24 ●【新月体塾】 10時半~12時 (角川) 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野	25 ●【氣道会】 (自動運動初心会) 12時~14時 (永井) 個人指導&個人レッスン 永井
26 個人指導&個人レッスン 永井 (夜)	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	29 個人指導&個人レッスン 佐野・永井	30 個人指導&個人レッスン 佐野		

●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。

(長谷川代表は、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
 是非ご利用下さい。

※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利用下さい。)

横浜道場の日程は
裏面をご覧ください

6

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)