

## 個人指導 (整体) & 講座スケジュール

| 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。<br>(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)<br>※ ●印は一般の方も受講可能な講座です。 |   | 1 ●【体塾】<br>10時半~12時(宮本)  | 2 ●「幸せに生きる最強の方法」<br>12時半~14時半(つの犬氏)<br>●「生ライブ自動運動会」<br>(旧:祈りの会) & 「生ライブ」<br>14時40分~16時半(15時半より2F)<br>(つの犬&清水良恵&よしき&長谷川) |
| 4 ●【体塾】<br>10時半~12時(今野)<br>個人指導&個人レッスン<br>今野・角川・宮本(夜)                            | 5 ●【体塾(自動運動会)】<br>10時半~12時(松岡)<br>個人指導&個人レッスン<br>角川・松岡・宮本(夜)   | 6 「七夕会」<br>午後0時7分~2時7分<br>(長谷川)<br>個人指導&個人レッスン<br>長谷川・佐野  | 7 ●【体塾】<br>10時半~12時(角川)<br>個人指導&個人レッスン<br>今野・角川・松岡                              | 8 ●【体塾】<br>10時半~12時(角川)<br>個人指導&個人レッスン<br>角川・松岡                                      | 9 ●【体塾(やさしいヨーガ)】<br>10時半~12時(今野)<br>個人指導&個人レッスン<br>今野・松岡  |
| 11 ●【体塾】<br>10時半~12時(今野)<br>個人指導&個人レッスン<br>今野・角川・宮本(夜)                           | 12 ●「自動運動&舞踏体験コース」<br>(舞踏:芝崎三朗 11時~13時<br>BGM:つの犬&松本健一&長谷川)<br>「サロン」13時過ぎ~14時(松岡)<br>●月に一度の「季節の手当て講座」<br>15時~16時半(長谷川)<br>「将棋サロン」17~19時(長谷川) | 13 ●【体塾】<br>10時半~12時(宮本)<br>個人指導&個人レッスン<br>今野・角川・松岡・宮本(夜)   | 14 ●【体塾】<br>10時半~12時(角川)<br>個人指導&個人レッスン<br>今野・角川・松岡・宮本(夜)                       | 15 ●【体塾】<br>10時半~12時(永井)<br>個人指導&個人レッスン<br>永井・松岡                                     | 16 「速読法講座・初等」<br>13時~15時(長谷川)<br>個人指導&個人レッスン<br>長谷川・佐野・松岡   |
| 18 ●【体塾】<br>10時半~12時(今野)<br>個人指導&個人レッスン<br>今野・角川・宮本(夜)                           | 19 ●【体塾(自動運動会)】<br>10時半~12時(松岡)<br>個人指導&個人レッスン<br>松岡・宮本(夜)   | 20 ●【体塾】<br>10時半~12時(角川)<br>「運動法講座」<br>13時~15時(大高)<br>個人指導&個人レッスン<br>今野・角川・宮本(夜)  | 21 ●【体塾】<br>10時半~12時(角川)<br>●【体塾】<br>19時~20時半(宮本)<br>個人指導&個人レッスン<br>今野・角川・松岡・宮本 | 22 ●【体塾(季節の体塾)】<br>10時半~12時(松岡)<br>●【愉氣の会(整体塾)】<br>12時半~14時(松岡)<br>個人指導&個人レッスン<br>松岡 | 23 ●【体塾(やさしいヨーガ)】<br>10時半~12時(今野)<br>個人指導&個人レッスン<br>今野・松岡   |
| 25 ●【体塾】<br>10時半~12時(今野)<br>「サロン」12時過ぎ~13時<br>(角川)<br>個人指導&個人レッスン<br>今野・角川・宮本(夜) | 26 ●【体塾(自動運動会)】<br>10時半~12時(松岡)<br>●【体塾】<br>19時~20時半(宮本)<br>個人指導&個人レッスン<br>角川・松岡・宮本  | 27 ●【氣道会(自動運動初心会)】<br>10時半~12時半(大高)<br>個人指導&個人レッスン<br>今野・角川・松岡・宮本(夜)  | 28 「滝行」@夕日の滝(長谷川)<br>「滝行マスターコース」  | 29 「滝行」@夕日の滝(長谷川)  | 30  |

## 文月の整体

いよいよ夏。  
 例年、身体は、旧暦の6月下旬位から夏入りします。  
 そして夏は呼吸器が活発になるため、行動力が出てきます。  
 一年は一生の流れと似ています。  
 (春に誕生し、冬に旅立ち。  
 ですから、春(赤ちゃん)からの自然な養生で身体を育てた方は、自然と動きたくてくるのです。)  
 さて、そうした「夏」の健康法ですが、青年期がそうであるように、「よく働き、よく遊ぶ」ことだけで養生になるのです。  
 (もともと、どの季節も人間の体(心)はそのように作られています)  
 あえて言うなら、「発汗の大切さ」。  
 人間は汗をかかぬのを嫌がりますが、汗を通して、尿や大便では排泄できない公害物質や農薬、水銀を初めとする残留金属も排泄されるのです。  
 ですから身体としては汗ばく(い、精神的な毒も汗を通して、外に流れていきます。)  
 (それ故に風邪も「引く」ことができ、身心のクリーニング(排泄)ができるのです。なぜなら風邪の急処と汗の急処は全く同じだから。(胸椎5・10番、腰椎1・3番))  
 そのように、発汗は人体にとって、とても重要なバランス機能なのです。  
 ですから、夏を存分に謳歌した人は、その後の季節である秋~冬も実に快適に過ごせます。  
 ところが...その発汗を邪魔するものがあります。  
 /(-\_-)。 ———それは冷房です。  
 冷房によって発汗しにくくなることも大きなデメリットですが、それ以上のデメリットは、一度かいた汗が引つ込んでしまうことです。  
 これを「汗の内攻」というのですが、この汗の内攻が実に様々な悪影響を体や心に及ぼしてしまいます。  
 しかも、一度内攻した汗はお風呂に入っても出にくいのです。そのため、大股歩きを初めとして、冷房車から降りた時には足裏筋肉(下股第七)を弛めることを常識にしたい、と20年以上言いつづけています。(笑)  
 そうすると腰椎5番を通して「汗の急処」である胸椎5番が緩みやすくなるからですが、その胸椎5番自体にゆるめるのはとっても良い方法です。  
 それらの場処が分らない方も後頭部の出っ張りや10~15分蒸しタオルで温めておくと良ければ、足湯よりも発汗を誘導できます。(頭上の場処が分ればそこを6分間でOK)  
 というのは、そこには延髄といって人間が生きている本能の中核があるからです。ですから、発汗だけでなく、豆湯の頭痛、めまい、発熱その他、風邪のような急性的症状にはそれを行うだけで、ほとんど経過してしまいます。  
 なお、上記の場処の分らない方は、整体指導を受けの際に受付の者に遠慮なく聞いてくださいませ!  
 (あと、肘も冷やさないと!肘を触って硬かったり冷たかったら温めたあとゆる気をしてください。心臓や脳(気にしすぎ)などの影響もとれます。)  
 こんな簡単な事で、その後の季節までもが爽快に過ごせ、体や心(潜在意識)は大きく変わっていくのです。  
 (長谷川淨潤)

※ 個性豊かな各指導者を、ぜひご活用下さい。

同じ時間枠で「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

氣道協会

・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/>

氣道  検索

2017

7

東京道場の日程は裏面をご覧ください

| 月  | 火                    | 水   | 木   | 金   | 土   | 日   |
|--|----------------------|---|---|---|---|---|
|  |                      | ※●印は一般の方も受講可能な講座です。<br>※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。<br>(長谷川代表は13~16時が基本です。<br>永井(夜)は19~20時半の時間帯で承ります)<br>※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)<br>※東京道場での「氣道会」は予約制です。 |   |   | 1   | 2   |
|  |                      |   |   |   | ●【体塾】<br>10時半~12時(角川)<br>個人指導&個人レッスン<br>長谷川・佐野  |    |
| 3  | 4                    | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   |
|  |                      | ●【体塾】<br>10時半~12時(佐野)<br>個人指導&個人レッスン<br>長谷川・佐野  |  | ●【体塾】<br>10時半~12時(永井)<br>●【氣道会】(自動運動<br>初心会)<br>12時半~14時半(永井)<br>個人指導&個人レッスン<br>永井    | 「整体法修得講座・初等~中等」<br>11時~17時(佐野)<br>個人指導&個人レッスン<br>佐野                                   |   |
| 個人指導&個人レッスン<br>永井(夜)   | 個人指導&個人レッスン<br>永井(夜) | 個人指導&個人レッスン<br>長谷川・佐野   |   | 個人指導&個人レッスン<br>永井   | 個人指導&個人レッスン<br>佐野   | 個人指導&個人レッスン<br>永井   |
| 10   | 11                   | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  |
|  |                      |   |  | ●【体塾】<br>10時半~12時(永井)<br>個人指導&個人レッスン<br>永井  | ●【体塾】<br>10時半~12時(角川)<br>個人指導&個人レッスン<br>長谷川・佐野・角川                                     |    |
| 個人指導&個人レッスン<br>永井(夜)   | 個人指導&個人レッスン<br>永井(夜) | 個人指導&個人レッスン<br>佐野   |   | 個人指導&個人レッスン<br>永井   | 個人指導&個人レッスン<br>長谷川・佐野・角川  |   |
| 17   | 18                   | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  |
|  |                      | ●【体塾】<br>10時半~12時(角川)<br>個人指導&個人レッスン<br>長谷川・佐野  |   |    |   | 「運動法講座」<br>12時~14時(永井)<br>個人指導&個人レッスン<br>永井   |
| 個人指導&個人レッスン<br>永井  | 個人指導&個人レッスン<br>永井(夜) | 個人指導&個人レッスン<br>長谷川・佐野   | 個人指導&個人レッスン<br>長谷川・佐野・松岡  |   | 個人指導&個人レッスン<br>佐野   | 個人指導&個人レッスン<br>永井   |
| 24   | 25                   | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  |
|  |                      |   | ●【体塾】<br>10時半~12時(永井)<br>個人指導&個人レッスン<br>佐野・永井                                     |  |  |  |
| 個人指導&個人レッスン<br>永井(夜)   | 個人指導&個人レッスン<br>永井(夜) | 個人指導&個人レッスン<br>佐野   | 個人指導&個人レッスン<br>佐野・永井  |   |   |   |

### ●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):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  
(↑行き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

# 7

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)