

個人指導 (整体) & 講座スケジュール

火	水	木	金	土	日
1 ●【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)	2 ●【自動運動& 舞踏体験コース】 (舞踏: 芝崎三朗 11時～13時 BGM: つの犬&長谷川) ●【整体塾 (季節の手当て)】 15時～16時半 (長谷川) 個人指導 & 個人レッスン 長谷川・松岡・宮本 (夜)	3 ●【体塾】 10時半～12時 (木戸)	4 ●【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	5 ●【体塾】 10時半～12時 (永井) 個人指導 & 個人レッスン 永井・松岡・宮本 (夜)	6 ●【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 長谷川・今野・松岡・宮本 (夜)
8 ●【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)	9 ●【体塾 (自動運動会)】 10時半～12時 (松岡) 個人指導 & 個人レッスン 角川・松岡	10 ●【体塾】 10時半～12時 (松岡) 「運動法・呼吸法講座」 13時～15時 (大高) 個人指導 & 個人レッスン 今野・松岡・宮本 (夜)	← 「心理の学校 in 東京」 →		13
← 「整体の学校 in 東京」 →			18 ●【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	19 ●【The 合気道 (入門篇)】 10時半～12時 (大高) 個人指導 & 個人レッスン 長谷川・角川・松岡・宮本 (夜)	20 ●【体塾】 (やさしい ヨーガ) 10時半～12時 (今野) ●【育児講座⑥】 12時半～15時半 (長谷川) 個人指導 & 個人レッスン 長谷川・今野・佐野・松岡・宮本 (夜)
22 ●【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 今野・角川	23 ●【体塾 (季節の体塾)】 10時半～12時 (松岡) ●【整体塾 (愉氣の会)】 12時半～14時 (松岡) 個人指導 & 個人レッスン 松岡・角川	24 ●【氣道会】 (自動運動初心会) 10時半～12時半 (大高) 個人指導 & 個人レッスン 今野・佐野・松岡	25 ●【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)	← 「滝行」 @ 夕日の滝 →	
29 ●【体塾】 10時半～12時 (今野) 個人指導 & 個人レッスン 角川	30 ●【体塾 (自動運動会)】 10時半～12時 (松岡) 個人指導 & 個人レッスン 角川・松岡	31 ●【体塾】 10時半～12時 (松岡) 個人指導 & 個人レッスン 松岡・宮本 (夜)	<p>※ 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)</p> <p>※ ●印は一般の方も受講可能な講座です。</p>		

葉月の整体

7月同様、夏は汗の内攻や、クーラーによる冷え、あとは寝冷えに注意して下さい。
「文月 (7月) の整体」に書いた通り、「よく働き、よく遊ぶ」という積極的な体の使い方がそのまま夏の健康法となります。(しかもその後一年間の健康維持の礎を作ります。)

なお、8月中旬以降となれば、体の働きも穏やかになり、後半になれば場所によっては体は秋入りとなります。

(つまり、胸椎5番、10番が捻れたり、3、4番が過敏になったりします。なお、身体は気象庁の予報よりも数週間ほど早く次の季節になっています。その点、旧暦は体の変化に近いです。)

【夏のだるさ解消法】

体をよく捻じったあと、側腹 (脇腹の皮膚や筋肉) を摘んだあと、腰部活点 (腎臓)、足裏の圧痛点を整圧揃気すると抜けます。

※ また水分を取りすぎると余分な発汗につながるため夏バテになりやすい。
ですから「あまりに喉が乾いた時」は、まず温かいお茶などを先に飲んでおくとき水を飲みすぎなくてすむので、ぜひ覚えておきましょう。

【暑くて仕方のない時】

頭頂部の少し前あたり (ひよめき) をおしぼりで10分程冷やすと、全身の火照りが抜けていきます。

※ 氷よりも水や氷水でしぼったもののほうが効きます。温くなれば絞直しします。

※ そのあとで下顎と上顎に揃気すると最高。(これは3才以下60才以上の方の発熱時にも有効ですので、これまた覚えておきましょう。)

また8月は足首が急処であるため「足首回し」もぜひ試してみてください。(足の力で回すだけでなく手でも回すと良いです。)

★ところが、この簡単に思える「足首回し」も殆どの人がうまく出来ないで、整体指導を受ける際に、受付の方にぜひ確認してもらってください。

(上記の下顎や上顎の場処を知らない方も遠慮なく聞いて下さいませ！) (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)。

個人指導 (整体) & 講座スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	1 個人指導&個人レッスン 永井 (夜)	2 個人指導&個人レッスン 佐野	3 	4 ◎【体塾】 10時半~12時 (永井) ◎【氣道会】(自動運動 初心会) 13時半~15時半 (永井) 個人指導&個人レッスン 永井	5 ◎【体塾】 10時半~12時 (角川) 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野・角川	6 個人指導&個人レッスン 永井
7 個人指導&個人レッスン 永井 (夜)	8 	9 ◎【体塾】 10時半~12時 (佐野) 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野	10 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野	11 ←「心理の学校」→ 11時~18時 (長谷川) ←長谷川先生の個人指導をご希望の方はご連絡下さい→ 個人指導&個人レッスン 佐野	12 「整体の学校 初等」 11時~18時 (長谷川)	13 個人指導&個人レッスン 永井
14 個人指導&個人レッスン 佐野	15 ←「整体の学校 (整体法修得講座) 中等」→ 11時~18時 (長谷川) ←長谷川先生の個人指導をご希望の方はご連絡下さい→	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 長谷川・佐野	18 個人指導&個人レッスン 佐野	19 「運動法・呼吸法講座」 12時~14時 (永井) 個人指導&個人レッスン 佐野・永井	20 
21 個人指導&個人レッスン 佐野・永井 (夜)	22 個人指導&個人レッスン 永井 (夜)	23 個人指導&個人レッスン 佐野	24 	25 	26 	27 
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 永井 (夜)	30 個人指導&個人レッスン 佐野	31 ◎【体塾】 10時半~12時 (永井) 個人指導&個人レッスン 佐野・永井	※ ◎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) : 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
(↑行く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

8

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)