

## 個人指導 (整体) & 講座スケジュール

火	水	木	金	土	日
	<b>1</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>2</b> ◎【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 長谷川・佐野・松岡・宮本	<b>3</b> ◎【体塾】 10時半～12時 (宮本) 「速読法講座・初等」 12時半～14時半 (角川) 「速読法講座・中等」 15時～17時半 (角川) 個人指導 & 個人レッスン 宮本 (夜)	<b>4</b> ◎【体塾】 10時半～12時 (松岡) 個人指導 & 個人レッスン 長谷川・松岡・宮本 (夜)	<b>5</b> ◎【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)
	<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> ◎「自動運動& 舞踏体験コース」 (舞踏: 芝崎三朗 11時～12時50分 BGM: よしき & 長谷川) ◎「整体塾 (季節の整体)」 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)	<b>9</b> ◎【体塾】 10時半～12時 (木戸) 個人指導 & 個人レッスン 長谷川・佐野・松岡	<b>10</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	<b>11</b> ◎【体塾】 10時半～12時 (永井) 個人指導 & 個人レッスン 長谷川・永井・松岡・宮本 (夜)
<b>14</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>15</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	<b>16</b> ◎【体塾】 10時半～12時 (松岡) ◎「温熱療法講座」 13時～15時 (大高) 個人指導 & 個人レッスン 松岡・宮本 (夜)	<b>17</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 (夜)	<b>18</b> ◎【体塾】 10時半～12時 (松岡) ◎「穴追い講座Advance」 12時半～14時半 (松岡) 個人指導 & 個人レッスン 松岡・宮本 (夜)	<b>19</b> ◎【体塾】 10時半～12時 (木戸) 個人指導 & 個人レッスン 長谷川・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】(季節の体塾) 10時半～12時 (松岡) ◎「穴追い講座Advance」 12時半～14時半 (松岡) 個人指導 & 個人レッスン 長谷川・松岡・宮本 (夜)	<b>23</b> 氣道創立27周年記念 「生ライブ自動運動会」 11時30分～13時 (BGM: 清水・よしき・長谷川) 個人指導 & 個人レッスン 長谷川・佐野・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	<b>25</b> ◎【体塾】 10時半～12時 (宮本) ◎【体塾】(からだの知恵⑥) 13時～15時 (宮本) 個人指導 & 個人レッスン 松岡・宮本 (夜)	<b>26</b> ◎【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 今野・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	<b>29</b> ◎【体塾】(自動運動会) 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	<b>30</b> ◎【体塾】 10時半～12時 (松岡) 個人指導 & 個人レッスン 松岡	※ 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。		

### 霜月 (11月) の整体

先月のこのコーナー「神無月 (10月) の整体」で書きましたように、この季節は何かの**変動があれば起床直後の足湯がとて有効**です。

(なお、寝ている時に足が冷える方は寝しなも行うと良いでしょう。)

※ただ『寝しな風呂』は厳禁です。人間の体は酒のお燗ではありませんから熱ければ冷やそうとしますので、体の火照りがおさまってから床につく事、そうでないと却って冷えてしまいます。)

なお、**自分では冷えたという実感が無くとも、『冷えの急処』が狭くなっていれば冷えの影響を受けているのです。**

(実はそういう方は夏にもかき多く (!) つまり一年中、慢性的な冷えをかかえているといっている方が多いでしょう。)

石原結貴医師によるとそうした冷えが慢性病の殆どの原因になっているのですが、**整体では、そうした冷えの影響を『冷えの急処』で取る事が出来ます。**

(特に注意が必要なのは、首の後ろからの冷えて、めまいや頭痛、この時期に多い突発性難聴の原因になっています。耳に異常感がなくとも気持ち沈む時もある。)

その場合は聞こえない側の足首回しと恥骨の角、首の真中 (中頸=C4) を蒸しタオルで温め、乳様突起に愉氣をします。子供の場合は中耳炎になる事もあるので側腹と内踝下に愉氣したあと足湯をすること。)

もう一つ、**大変お薦めなのが『温熱療法』**です。これは三井とめ子女史が**6万人以上の癌患者を救ったことで有名な方法**です。(しかも食事療法の指導もなく!)

わたしたちは、更に改良した『温熱療法』を、『受けながら、やり方を覚えられる』システムでご紹介しています。(1時間枠 (実質50分程度) 8千円)

肩こり、腰痛、生理痛だけでなく、あらゆる症状に「すぐに」「簡単に」適用できます。

家庭用の小さなアイロンが最高の治療器になるのです。そうした症状や慢性病になる前に、『ぜひ、一度は受けて置き、行い方を覚えてほしく願っています。』

(お問い合わせ先 → Tel: 045-261-3300

Fax: 045-261-3304 (24時間受付)

(長谷川淨調)

※ 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 11

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 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野	2 	3 	4 個人指導&個人レッスン 佐野	5 
6 	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 	10 ●【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	11 	12 
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 ●【整体塾 (季節の整体)】 16時半~18時 (長谷川) 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野	16 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野	17 野口整体入門 in 早稲田大学 個人指導&個人レッスン 永井	18 ●【体塾】 10時~12時半 (角川) 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野・角川	19 個人指導&個人レッスン 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 ●【体塾】 10時半~12時 (佐野) 個人指導&個人レッスン 佐野	23 	24 野口整体入門 in 早稲田大学 ●【体塾】 10時半~12時 (永井) 個人指導&個人レッスン 永井	25 ●【体塾】 10時~12時半 (角川) 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野・角川	26 ●【温熱療法講座】 12時~14時 (永井) 個人指導&個人レッスン 永井
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 	30 ●【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
- 初めての方
  - ・スタッフ (1時間程度) : 一般 9,000円  
会員 7,000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  
(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

# 11

2017

※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)



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)