

心地よい「心」と「体」を取り戻す

## 体塾(からだじゅく)

ヨガや運動、がんばっているけど、いまいち効果が実感できない、実はちょっと義務的になっている・・・というあなた、  
もっとあなたに合うやり方があるのかもしれない。

体塾では、あなたの体にとって「必要なこと」「心地いいこと」を行っていきます。大事なのは、誰かに合わせようとしたり、頭で考えたりするのではなく、自分の体や心に気持ちに向けていくこと。そうすると、あなたの本能が静かに呼び覚まされて、一番自然な形で心や体が整っていきます。

ただ体に任せていく「自動運動」や体を感じながら気持ちよく動いていく「内感運動」も私たちのプログラムの特長。  
参加者の方に合わせて、運動だけでなく、呼吸法や、手当て、瞑想も取り入れていきます。

体の痛みが軽減したり、静かで穏やかな感覚が訪れることもあるでしょう。  
「こんなに気持ちのいい心と体になれるなんて！」と驚かれるかもしれません。

定期的に体塾で心や体と向き合っていくと、自分でも気づかないうちに感受性や物事のとりえ方が変わって、日常生活が輝きを取り戻したり、お稽古事が上達したりという嬉しいオマケもついてきます。整体を受けている方は、その効果が何倍にも。

多くの方のお体を見てきた整体指導者が担当していますので、  
こういことが全く初めての方や妊婦さんも安心してご参加いただけます。



### 【 プログラムの一例 】



<日時> 月曜日および第5週を除く毎日（東京、大森、芦屋は不定期）

10時半～12時（19時～20時半の開催日あり）

\* 詳細は、「[氣道協会 スケジュール](#)」で検索頂けます。

\* **ご予約不要**

<受講料> 1回 会員 2000円（入会金 3000円、年会費 5000円）、一般 2500円

\* 月謝(月4回) 6000円、月謝(月8回) 11000円、回数券(3ヶ月有効) 17000円

\* 資料請求をしてくださった方には、1回無料券を差し上げています。

<ご用意ください> 動きやすい服装(更衣室あり)、靴下、タオル

## 【指導者のご紹介】

### ○主に本部(横浜道場)で活動

#### 今野幸子

火曜&日曜日担当。ヨガ歴30年。ヨーガの気持ちよさを味わえます。



#### 角川彰弘

金曜日&東京の土曜日担当。BGMの音楽もお楽しみください。



#### 松岡正彦

水曜&土、日曜日担当。様々な自動運動のヴァリエーションを体験できます。



#### 宮本健志

夜間(金曜&土曜日)担当。ゆったり・ほっこり・まあるい体験を。



### ○主に東京道場で活動

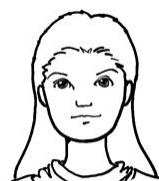
#### 佐野裕子

水曜日担当。整体や心部門のスペシャルワークを取り入れることも。



#### 永井晶

金曜日&不定期で満月/新月担当。心や体と丁寧に向き合っていきます。



### ○主に大森道場で活動

#### 大高真

水曜日担当。合気道歴23年。健やかな運動で深い息が身につきます。



### ○主に芦屋道場で活動

#### 中野裕子

火曜日担当。妊産婦サポート歴13年。丁寧に体をほどこしていきます。



開催日の詳細は、[気道協会 スケジュール](#)で検索頂けます。

「もっと深く体を変えたい」方は、体塾の後の「個人指導(整体)」をご予約下さい。

気道協会

本部(横浜道場) 横浜市伊勢佐木町 5-127

045-261-3300 / FAX045-261-3304

URL: <http://npo-kido.com/index.html>

東京道場 東京都墨田区江東橋 5-2-6 03-5600-0242

大森道場 東京都大田区山王 1-6-2 080-3151-4099

芦屋道場 兵庫県芦屋市西山町 11-17-401 080-5710-3666