

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。 (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 ●【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	2 ●【体塾】 10時半~12時 (宮本) 個人指導&個人レッスン 松岡・宮本(夜)	3 ●【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)
	5 ●【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)	6 ●【舞踏&祈りの会】 (生ライブ付 自動運動会) (舞踏: 芝崎三朗 11時~12時50分 BGM: よしき&竹内&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	7 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野・松岡・宮本	8 ●【体塾】 10時半~12時 (角川) ●【氣道会】(自動運動初心会) 18時半~20時半 (宮本) 個人指導&個人レッスン 今野・角川・松岡・宮本	9 ●【体塾】 10時半~12時 (松岡) 個人指導&個人レッスン 松岡・宮本
12 ●【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)	13 ●【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	14 ●【体塾】 10時半~12時 (角川) ●【穴追い講座】 13時~15時 (大高) 個人指導&個人レッスン 今野・角川・松岡・宮本(夜)	15 大掃除	16 ●【The合氣道(入門篇)】 10時半~12時 (大高) ●【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	17 ●【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
19 ●【体塾】 10時半~12時 (今野) 個人指導&個人レッスン 今野・角川	20 ●【体塾】(季節の体塾) 10時半~12時 (松岡) 個人指導&個人レッスン 角川・松岡	21	22 ●【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・松岡・宮本	23 「体の学校」 11時~17時 (長谷川)	24 「風の学校」 11時~17時 (長谷川)
26	27	28 「虫講座」 11時~13時半 個人指導&個人レッスン 佐野・宮本	29 (いずれも長谷川)	30 ※12/23(土)・24(日)・25(月)・28(木) 長谷川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 宮本	31
「風の学校」 11時~17時 (長谷川)		「心の学校」		「心の学校」	
「心の学校」		「夢の学校」 11時~17時			

師走の整体

12月といえばクリスマスや大掃除。
 この大掃除というのが、実に身心を整えるのです。
 湿気のため新陳代謝が停滞する6月が体のデトックスのチャンスだとしたら、空気が乾くため頭脳が活発に動く12月は心のデトックスのチャンスなのです。
大掃除とは愉氣(=愛)と共に過去を手放す(クリーニング)すること。
 ※特にコンピューターの受信トレイ(と送信済みトレイ)は新年に向けて空にしましょう。
 (アドレス帳は愛(つまり愉氣)をするだけでOK)

なお、体の乾きは喉の皮膚から始まり、唇や粘膜の乾きと進みますから、唇が乾いてきた時には水がかなり足らなくなっています。
 鍋物などの汁けのものもお薦めですが、(お茶以外に)【生水】を唾液と混ぜるように少しずつこまめに飲んでください。(これは特に3月のお彼岸まで)
 また春随行氣法のように背骨を通して腰や下腹(丹田)に飲むつもりになる、という方法も有効です。(これは秘伝なのです)
 さらに吸取が悪い場合は、口中でグチュグチュしたものを出してから飲む、入浴を活用するなどの方法もありますが、愉氣を受けられ、氣に満ちた体になると、不思議なことに水の吸取は格段に良くなります。
 愉氣、整体あとにはぜひ水を飲んでみて下さい。(これはどの季節でもです)
 ※また、せっかく寒くなったのですから(?)ご存じない方は、この時季に「温熱療法」を受け、やり方をマスターしましょう! 委しくは事務局まで遠慮なくお問い合わせください。
 ※なお、今年は、年末に、「心の学校」を行います。これは、一年どころか、今までの人生全部のクリーニングを行い、かつ、新たな人生を創って頂けます。
 魂からお薦めします。 (長谷川淨潤)

※個性豊かな各指導者を、ぜひご活用下さい。
 ※●印は一般の方も受講可能な講座です。
 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 野口整体入門 in 早稲田大学 ●【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	2 ●【体塾】 10時~11時半(角川) 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野・角川	3 ●【心塾】 12時~14時(佐野) 個人指導&個人レッスン 佐野	4 個人指導&個人レッスン 永井(夜)	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 佐野	7	8 野口整体入門 in 早稲田大学 個人指導&個人レッスン 永井	9 ●【体塾】 10時~11時半(角川) 個人指導&個人レッスン 長谷川・角川	10	11 個人指導&個人レッスン 永井(夜)	12 個人指導&個人レッスン 永井(夜)	13 ●【体塾】 10時半~12時(佐野) ●【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	14 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野	15 野口整体入門 in 早稲田大学 個人指導&個人レッスン 永井	16 ●【体塾】 10時~11時半(角川) 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野・角川	17 【整体塾(整体練習会)】 12時~14時(佐野) 個人指導&個人レッスン 佐野	18 個人指導&個人レッスン 永井(夜)	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 佐野	21	22 ●【体塾】 10時半~12時(永井) 個人指導&個人レッスン 永井	23 個人指導&個人レッスン 佐野	24 ●【穴追い講座】 12時~14時(永井) 個人指導&個人レッスン 永井
← 12/23~29 <心の学校> in 横浜 →																											

●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)
 - ※当会で行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

12

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)