

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 ●【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・宮本(夜)	2 藝時祭 「生ライブ付 満月瞑想会」 13時~15時半(長谷川) (BGM:竹内(sax)・よしき(vo)・長谷川(pf)) ●【体塾】 19時~20時半(宮本) 個人指導&個人レッスン 長谷川・松岡・宮本	3 ●【体塾】 10時半~12時(角川) 個人指導&個人レッスン 長谷川・角川・松岡・宮本(夜)	4 ●【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・宮本(夜)
6 ●【体塾】 10時半~12時(今野) 個人指導&個人レッスン 長谷川・今野・角川・宮本(夜)	7 ●「自動運動& 舞踏体験コース」 11時~12時50分 (舞踏:芝崎三朗 BGM:松本(sax)) 個人指導&個人レッスン 長谷川・角川・松岡・宮本(夜)	8 ●【体塾】 10時半~12時(木戸) 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野・宮本	9 ●【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)	10 ●【体塾】 10時半~12時(松岡) ●「穴追い講座」 12時半~15時半(松岡) 個人指導&個人レッスン 松岡・宮本(夜)	11 ●【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・宮本(夜)
13 ●【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)	14 ●【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	15 ●【体塾】 10時半~12時(宮本) ●「心の学校・初等③」 13時~15時(大高) 個人指導&個人レッスン 角川・松岡・宮本(夜)	16 ●【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	17 藝時祭 「生ライブ付 新月瞑想会」 13時~15時(長谷川) (BGM:竹内(sax)・よしき(vo)・長谷川(pf)) 個人指導&個人レッスン 長谷川・松岡・宮本(夜)	18 ●【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)
20 ●【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)	21 ●【体塾】(季節の体塾) 10時半~12時(松岡) ●「穴追い講座」 12時半~15時半(松岡) 個人指導&個人レッスン 角川・松岡・宮本(夜)	22 ●【体塾】 10時半~12時(角川) 個人指導&個人レッスン 角川・松岡	23 ●【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	24 ●【体塾】 10時半~12時(永井) 個人指導&個人レッスン 角川・永井・松岡	25 ●【体塾】 10時半~12時(松岡) 個人指導&個人レッスン 松岡
27 ●【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)	28 ●【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 角川・松岡・宮本(夜)	29 ●【体塾】 10時半~12時(松岡) 個人指導&個人レッスン 角川・松岡	30 ●【体塾】 10時半~12時(松岡) 個人指導&個人レッスン 松岡	31 ●【体塾】 10時半~12時(宮本) ●【体塾】(からだの知恵⑧) 13時~15時(宮本) 個人指導&個人レッスン 松岡・宮本(夜)	

※ 春分の日までが体が大きく変わる時期。一生を創る整体(指導)を行なっていきます。

※ 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)。

弥生の整体

3月には本格的に骨盤も開き、いよいよ春は春入りとなります。

※骨盤というのは、普通、開くと落ちるのですが(生理時や老化がそう)、春は開くの上がるのです。

そのために、春はホワッとゆるんだ感じになりながら、どうじに気が上がった感じになるのです。

※(良い体(=潜在意識)だとワクワク感、不整体だとザワザワ感)ですから、良い体ですと、楽しい空想(や行動の意欲)も出てくるのですが、(それが春の最大の健康法です!)

不整体ですと、春は過敏になりやすく、花粉症をはじめ様々な症状も出やすくなってしまいます。

それも冬までの頭や眼の疲労による首や肩の緊張を除くと和らぎます。

※つまりこのコーナーでの2月までのケアをしていれば何もしくとも春は快適に過ごせるということです。

「準備をすれば、なぜか結果が訪れてしまう!」のは生理や妊娠中と同様ですが、これは願望実現の最大秘訣のコツなのです。(願望実現の研究、ちょうど40年の末の発見です。(参照「月経美人セルフケア」の前書き文章)私は、これを見出し、「生まれてきた意味があった!」と思ったものです。なお、これを補充する対照的な凄いなコツがありますが、それはゴールデンウィークの「心の学校」にて。)

あと3月の健康法としては、晴れた日に風をお腹に1分程当てること。腸が緊張し、排便、下痢を促す。すると首が弛むのです。

そのため、3月は「上下下痢」といってお腹の痛まない下痢をする方が多いのですが、既に下痢をしている方は風に当てなくても結構です。(なお、それでも身心の過敏な症状が変わらない方は尾骨の焼塩温法を行うと卓効あり!)

※春の整体は何より有効であり、一年に一度受けるとするなら彼岸前の一週間(3/14~21)とか4月14~21日とよいといわれますが、私たちの「整体は体を整えるお稽古事」であるため、そのためにこそご活用くださいませ。

「手当て(愉氣)は『依存にない!』体育て!なのです。

ですから、家族で手当てをし合えない方の場合は、月一度以上の定期的な活用をお薦めしています。(注/これは私の整体を受けて欲しいから申し上げるのではなくて決まっています!どうか皆さんで手当てを行い合ってくださいませ!)

楽しい空想が大切なのは春に限りません。整体の状態だといつも自然で朗らかです。

そうした体(=潜在意識)に整えていきましょう!
 (長谷川潤)

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	2	3	4
			🌱	🌱	← 「心理の学校・初等」 → 11時~17時頃 (佐野)	
					個人指導&個人レッスン 佐野	
5	6	7	8	9	10	11
			🌱	🌱	●【体塾】 10時半~12時 (角川)	●【体塾】 10時~11時半 (永井)
個人指導&個人レッスン 永井 (夜)	個人指導&個人レッスン 永井 (夜)	個人指導&個人レッスン 佐野			個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野・角川	個人指導&個人レッスン 長谷川
12	13	14	15	16	17	18
					← 「整体の学校・初等」 → 11時~17時頃 (佐野)	
個人指導&個人レッスン 永井 (夜)	個人指導&個人レッスン 永井 (夜)	●【体塾】 10時半~12時 (永井) ●【ホワイトデー講座】 16時半~18時 (長谷川)	個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野	🌱	個人指導&個人レッスン 佐野	
					個人指導&個人レッスン 佐野	
19	20	21	22	23	24	25
			🌱	🌱	【整体塾 (整体練習会)】 12時~14時 (佐野)	●【心の学校・初等③】 12時~14時 (永井)
個人指導&個人レッスン 永井 (夜)	個人指導&個人レッスン 永井 (夜)	個人指導&個人レッスン 佐野			個人指導&個人レッスン 佐野	個人指導&個人レッスン 永井
26	27	28	29	30	31	
					●【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)	●【温熱療法講座】 12時~14時 (永井)
個人指導&個人レッスン 永井 (夜)	個人指導&個人レッスン 永井 (夜)	個人指導&個人レッスン 佐野	個人指導&個人レッスン 佐野	個人指導&個人レッスン 永井	個人指導&個人レッスン 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
- 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【心の学校】 (= 倫氣の学校) 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。)



※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)