

心地よい「体」と「心」を育てる

体 塾 (からだじゅく)

【体塾】は、あなたの体にとって必要で、かつ心地いい運動を行っていく、集団でのプログラム。

「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」という方にもおすすめです。

私たちが大事にしているのは、
自分の体や心に気持ちを向けていくこと。
気持ちよさをたっぷりと味わうこと。



気持ちいいことは、「あなたの体に合っていますよー」というサインなのです。

◆【体塾】で体と向き合っていくと、こんなふうになれます。

- 風通しがよく、気持ちのいい体になれます。
- 幸せを感じやすくなり、自分の心と仲良くなれます。
- 整体を受けている方は、その効果が何倍にもなります。
- あらゆるお稽古事が上達します。 etc……

◆プログラムの特長

- 「季節に合った体操」や「ヨガのアーサナ」に加えて体の自然治癒力を活発にする「自動運動」を取り入れています。
- 参加者の方に合わせて、運動法だけでなく、「呼吸法」や、「手当て」、「瞑想」も取り入れていきます。
- 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。
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。

横浜 & 東京道場の【体塾】は、ご予約不要！
ご自身の好きな日に直接道場へお越しください♪

- ◆日時： 月曜日を除くほぼ毎日（東京、大森、関西は不定期）
10時半～12時（19時以降の夜間の開催日あり）
* 詳細は、「氣道協会 スケジュール」で検索ください。
- ◆受講料： 1回 会員 2000 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
- ◆ご用意ください： 動きやすい服装(更衣室あり)、靴下、タオル

資料請求された方
には、【無料受講券】
プレゼント！
(未体験の方のみご使用
可能です)

【指導者のご紹介】(50音順)

○主に<横浜道場>で活動

今野幸子

主に、火曜日&日曜日担当
ヨーガの基本ポーズと併せて、
心も体もリフレッシュ！



木戸洋志

主に、日曜・水曜(夜間)担当。
体を通して、「ポカン」としましょ
う！



角川彰弘

主に、金曜日&東京の土曜日担
当。講座中に流れる音楽もお楽
しみ下さい。



長谷川浄潤

【体塾】は、【はじめての氣道】
に続いてお薦めの講座です！



松岡正彦

主に、水曜日&土曜日担当。
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

主に、金曜(夜間)&土曜日担当。
ゆったり・ほっこり・まあい体験
を。



○主に<東京道場>で活動

佐野裕子

主に、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。(現在休憩中)



永井晶

主に、水、金(木)曜日担当。
頭をお休みして、心や体と丁
寧に向き合っていきましょう。



○主に<京都&関西方面>で活動

中野裕子

自身の内側をじっくりと感じて、
心と体をほどいてゆきます。
(要予約)



○主に<大森支部>で活動

大高真

合氣道歴 26 年。健やかな運動
で深い息が身につきます。
(要予約)



氣道協会

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

大森支部 東京都大田区山王 1-6-2 080-3151-4099

関西 080-4893-3300 kido-ashiya@softbank.ne.jp