

火	水	木	金	土	日
		1 「生ライブ 自動運動会」 (旧名: 祈りの会) 11時30分~13時 (BGM: よしき (vo)・長谷川 (pf)) 個人指導 & 個人レッスン 長谷川・今野・佐野・松岡・宮本 (夜)	2 ●【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	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	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 長谷川・今野・松岡
6 ●【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)	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: 清水 (ct)) 個人指導 & 個人レッスン 長谷川・松岡・宮本 (夜)	8 ●【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	9 ●【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	10 ●【The合氣道 (入門篇)】 10時半~12時 (大高) 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・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 (松岡) ●【心の学校・初等②】 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)	16 ●【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	17 ●【体塾】 (季節の体塾) 10時半~12時 (松岡) 「珈琲の学校」 13時~15時半 (角川) 個人指導 & 個人レッスン 松岡	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 今野・松岡
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】 (自動運動会) 10時半~12時 (松岡) 個人指導 & 個人レッスン 長谷川・角川・松岡・宮本 (夜)	22 ●【体塾】 10時半~12時 (川井) (↓体塾ご参加者のみ予約可) 個人指導 & 個人レッスン 長谷川・宮本・佐野	23 ●【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	24 ●【体塾】 10時半~12時 (永井) 個人指導 & 個人レッスン 永井・松岡・宮本 (夜)	25 ●【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
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)	<p>※ 個人指導 &amp; 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時までお受け頂きます)</p> <p>※ ●印は一般の方も受講可能な講座です。</p>			

### 如月の整体

2月の上旬まではごく乾燥するため、1月同様に「生水の  
飲用」が何よりの健康法となります。  
**〈生水の飲用の絶大な効果!〉**

- まず真っ先に変化するのが「眠り」です。  
(そのための「疲れ」が抜けます。  
同時に、心の疲れもとれるため、つまり必ずでクヨクヨし  
なくなったり、気にならなくなっていくきます。)
- 肌が瑞々しくなります。  
(そして眼~唇~そして全身の肌が潤ってきた頃には、さ  
まざまな慢性的症状も軽くなっていきます。)

**〈どの位の量を飲んだら良いのか?〉**

「通信テキスト(氣道講座)」の食のテキスト(117~118)  
に書きましたように、どんな方にも無難な量として5歳を薦め  
ていますが、飲める方は(この期間は)1日でも一升で  
も構いません。  
※なお、上記「通信テキスト」をお持ちでない方は、事務局  
までFAXか電話にてご一報ください。(無料。下記参照  
のこと)

★ただし湯冷ましは不可。(金魚も死んでしまうそうです)  
★この季節は常温も不利です。  
「(秋の)彼岸から彼岸まで」は積極的に飲むべしとい  
いますが、この季節は野口晴哉先生によると「5歳以上の  
生水に限る」との事。試してみればその理由が分かるこ  
とでしょう。上記の効果も存分に得られます。)

★生水といつても水道の水直接とか汚い水はもちろん不可。  
(そのため西医学の西勝造師は「清い生水」と言っていました)

- 「食の学校」DVDででもいってのように、食事のグルメなら  
ぬ「水グルメ」になって、味わいつ飲んでもみましょう。
- 何よりの滋養強精のための薬、サプリだと思っ  
て、「味わって」全身に浸み渡らせるつもりで飲  
んでみましょう。  
(実際そうなのです。栄養が無いのに、実に不思議ですが、  
栄養が無いからこそ力を引き出すのです。)

※背骨を通して飲むつもりになるとも体に浸透します。  
また丹田に水を飲み込み、それを全身に振る体感を持  
つ方法もあります。(どちらも秘伝)

※さて、遅い人でも1月後半から2月初めには、後頭骨が開き、  
春の準備をしています。  
この時、後頭骨を軽く持ち上げるように外から順に頭上ま  
でゆがすか、その後、頭上に湯法をすかして春への経過  
がスムーズです。(首の力も抜けます)  
続いて肩甲骨の可動性が良くなり(骨盤はその後)胸が開  
くのですが、それを邪魔するのが肩甲骨内縁の硬直で、そ  
れは目の疲労のためです。  
(酷くなると前肩になり胸が縮み呼吸が浅くなるため、イ  
ライラしたり眠り難くなりますが、そうなった場合は尾骨の焼  
塩湯法が有効です)

※また、暖房を入れても冷える場合は胸椎11番の変  
動を伴っていますから、冷えの急処だけでなく、その裏(足  
裏)を押圧ゆがして足湯か膝湯をすかすと卓効があります。

※上記のことで分からない事があれば、**整体時に受付の者  
に「遠慮なく」聞いてくださいませ!**

※なお、上記しました通り該当の「通信テキスト」をお持ち  
でない方は、事務局までFAXか電話にてご一報ください!  
早速郵送します。(無料。ただし未会員の方は一部100円  
+送料をご負担下さいませ) (長谷川淨潤)

※ 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

気道協会

・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/>

気道  検索

2018



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	2 ●【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	3 ←「体の学校・初等」→ 11時～17時 (佐野) 個人指導&個人レッスン 佐野	4
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 永井 (夜)	7 個人指導&個人レッスン 佐野	8 個人指導&個人レッスン 永井 (夜)	9 個人指導&個人レッスン 永井 (夜)	10 ●【体塾】 10時半～12時 (角川) 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野・角川	11 「2月は骨盤を 整えるチャンス!講座」 13時～16時 (長谷川) 個人指導&個人レッスン 長谷川・松岡
12 個人指導&個人レッスン 永井 (夜)	13 個人指導&個人レッスン 永井 (夜)	14 ●【体塾】 10時半～12時 (佐野) ●「心塾 (心の学校 アフターフォロー)」 16時半～18時 (長谷川) 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野	15 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 永井 (夜)	17 ←「心の学校・初等」→ 11時～17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 永井 (夜)	21 個人指導&個人レッスン 佐野	22 個人指導&個人レッスン 永井 (夜)	23 ●【体塾】 10時半～12時 (永井) ●「穴追い講座」 12時半～14時半 (永井) 個人指導&個人レッスン 永井	24 ●【体塾】 10時半～12時 (角川) 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野・角川	25 ●「心の学校・初等②」 12時～14時 (永井) 個人指導&個人レッスン 永井
26 個人指導&個人レッスン 永井 (夜)	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 佐野	※ ●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「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活用下さい。)

※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)



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)