

個人指導 (整体指導・個人レッスン) & 講座スケジュール

火	水	木	金	土	日
	5 「自動運動& 舞踏体験コース」 10時半～(遅くとも)12時50分まで (舞踏: 芝崎三朗 BGM: 中村香奈子 (曲) よしき (vo)・長谷川 (pf)) 19時半～21時 (木戸) 個人指導&個人レッスン 長谷川・角川・松岡・宮本 (夜)	※ 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) ※ ●印は会員限定の講座です。		1 【体塾】 18時～19時 (松岡) 個人指導&個人レッスン 松岡・宮本 (夜)	2 【体塾】 10時半～12時 (木戸) 「今年最後の”生ライブ”自動運動会！」 14～16時 (長谷川) 個人指導&個人レッスン 長谷川・松岡・宮本 (夜)
		4 【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 【体塾】 10時半～12時 (松岡) 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野・松岡・宮本	7 【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 (夜)	8 「整体の学校 (初等)」 11時～16時頃 (永井) 個人指導&個人レッスン 松岡・宮本 (夜)
11 【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)	12 【体塾】 10時半～12時 (松岡) 個人指導&個人レッスン 松岡・宮本	13 【The合気道 (入門篇)】 10時半～12時 (大高) 個人指導&個人レッスン 今野・角川・松岡・宮本 (夜)	14 大掃除	15 【体塾】 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)	16 【体塾】 10時半～12時 (今野) 個人指導&個人レッスン 今野・松岡
18 【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)	19 【体塾】 10時半～12時 (松岡) 【整体塾】 12時半～14時 (松岡) 【体塾】 19時半～21時 (木戸) 個人指導&個人レッスン 角川・松岡・宮本 (夜)	20 【体塾】 10時半～12時 (木戸) ↓基本的に体塾ご参加者のみ予約可 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野・松岡・宮本	21 【体塾】 10時半～12時 (角川) 【はじめての氣道】 16時～18時 (宮本) 【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 (夜)	22 「体の学校」 11時～16時 (長谷川) 個人指導&個人レッスン 松岡・宮本 (夜)	23 「風の学校」 11時～17時 (長谷川) 個人指導&個人レッスン 佐野
24(月)・25 「風の学校」 11時～17時 (長谷川) 22(土)、23(日)、24(月)、27(木) 長谷川の個人指導をご希望の方はご連絡下さい。	26 「心の学校」 11時～17時 (長谷川) 個人指導&個人レッスン 佐野	27 「虫講座」 11時～13時半 個人指導&個人レッスン 佐野	28 (いずれも長谷川) 「風の学校」 11時～17時 個人指導&個人レッスン 宮本	29 個人指導&個人レッスン 宮本	30 

師走の整体

12月といえばクリスマスと大掃除。
 (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。
 なぜなら大掃除とは**愉氣(=愛)と共に過去を手放す(クリーニングする)こと**だからです。
 ※そのため、いつも年末に【心の学校】を行なっています。(今年は12/22から)ぜひご体験下さい。文字通り、人生が変わります。.....
 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10月以降からお薦めでしたが、これから(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)
 ※これは秘伝ですが、春隨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、という方法もあります。
 吸収が悪い場合は、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収は格段に良くなります。
 愉氣、整体あとはぜひ水を飲んで下さい。(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。(長谷川淨潤)

※ 個性豊かな各指導者の指導を、ぜひご体験下さい。

※ なお、同じ時間枠で「温熱 (アイロン) 療法」「穴迫い」「0 (ゼロ) リングテスト」等もお受け頂けます (東京道場共に)。

個人指導 (整体指導・個人レッスン) & 講座スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		※ ●印は会員限定の講座です。 ※ 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「はじめての氣道」は予約制です。			1 【体塾】 10時半~12時(角川) 「冷え講座」 14時~16時(長谷川) 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野	2 「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
3	4	5	6	7 【体塾】 10時半~12時(永井) 「はじめての氣道」 13時半~15時半(永井) 個人指導&個人レッスン 永井	8 【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	9
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				
10	11	12 【体塾】 10時半~12時(永井) 今年最後の 【氣道塾】 (忘年会あり) 16時半~18時(長谷川) 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野	13	14	15 ●「整体の学校(中等)」 11時~16時頃(佐野)	16
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 長谷川・佐野	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	
17	18	19	20	21 【体塾】 10時半~12時(永井) 個人指導&個人レッスン 永井	22	23
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				
24	25	26	27	28	29	30
					個人指導&個人レッスン 佐野	

●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)
 ※当会でや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
 (↑行き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 **芦屋道場**

こちらも全日横浜にて受付可能
 です。
 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。)

●おすすめの活用法

当会で最もお勧めしたいのは個人指導(整体指導)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
 もぜひご活用下さい。
 ※なお関東では横浜道場だけで公開の「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
 あらゆる意味でお勧め! その他、ご興味のあるものからご活用下さい。)

横浜道場の日程は
 裏面をご覧ください

12

2018

※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)