

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
1 	2 	3 	4 	5 道場開き ●「一年を創る! 講座」 14時～16時 (長谷川) (BGM: 竹内直 (sax)・よしき (vo)・中村香奈子 (笛)・長谷川 (pf))	6 【体塾】 10時半～12時 (今野) 個人指導&個人レッスン 今野・松岡・宮本 (夜)
8 	9 	10 【はじめての氣道】 11時～13時 (長谷川) 個人指導&個人レッスン 長谷川・角川・松岡	11 【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)	12 【体塾】 10時半～12時 (松岡) 個人指導 (講座参加者のみ) 長谷川 個人指導&個人レッスン 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 長谷川・今野・松岡・宮本 (夜)
15 【体塾】 10時半～12時 (今野) 個人指導&個人レッスン 今野・角川	16 【体塾】 10時半～12時 (松岡) 個人指導&個人レッスン 松岡	17 【体塾】 10時半～12時 (角川) 個人指導&個人レッスン 角川・松岡	18 【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	19 【体塾】 10時半～12時 (永井) 個人指導&個人レッスン 永井・松岡	20 【体塾】 10時半～12時 (角川) ●「花粉症講座」 12時半～15時 (角川) 個人指導&個人レッスン 角川・松岡
22 【体塾】 10時半～12時 (今野) 個人指導&個人レッスン 今野・角川	23 「自動運動& 舞踏体験コース」 10時40分～(遅くとも)12時50分まで (舞踏: 芝崎三朗 BGM: 中村香奈子 (笛) 【体塾】 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	24 	25 【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)	26 【体塾】 10時半～12時 (宮本) 個人指導&個人レッスン 長谷川・松岡・宮本 (夜)	27 【体塾】 10時半～12時 (木戸) 「とっておきの生ライブ!」 14時～16時 (BGM: よしき (vo)・松本健一 (sax)・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)
29 【体塾】 10時半～12時 (今野) 個人指導&個人レッスン 今野・宮本 (夜)	30 【体塾】 10時半～12時 (松岡) 【整体塾】 12時半～14時 (松岡) 個人指導&個人レッスン 長谷川・松岡・宮本 (夜)	31 【体塾】 10時半～12時 (松岡) 個人指導&個人レッスン 松岡	※ 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。		

睦月の整体

一月の健康法は何よりも「生水の飲用」です。
 (“生水”であって水分ではないのです。なお、“生水の飲み方”は前回の「師走の整体」をご参照ください)
 今や広く知られるようになりましたが、インフルエンザも体が乾いて無ければ罹りにくいのです。
 (もしも、インフルエンザになった場合には、生水をその飲み方で飲んで、インフルエンザの硬結(鎖骨窩)に溜気をすれば簡単に経過します。なおインフルエンザの予防接種については週刊文春の2017年11月上旬の記事をご参考して下さい)
 なお、唇などの粘膜が乾いてきた時には、すでに体はミイラ状態になっています。
 ※委しくは「乾き講座」DVDをぜひご参照ください。
 (このDVD(CD)は「冷え講座」や「ガンについて」と共に「一家に一つ」とお薦めしているものです)
 目も乾きの影響を直接受けるため、生水を飲むと目も楽になってきます。
 また逆に、目を使い放しにすると体の乾きが進んでしまいます。
 (そのため、目の3点セットや拙著(氣道入門・セルフケア365日)の「冬の体操」をご参考にして目のケアをしましょう)
 乾きや冷えの影響が進むと、顔が硬くなります。そして最終的には肩が前にすぼまるので、よく見るとすぐ分かるのです。
 そこまでいくと神経的疲労状態の体勢になるため、頭皮も硬直してしまっています。
 (そのため、胸筋を開くように愉氣し、頭皮を軽く叩くか皮膚を動かすようにするといいたいでしょう)
 また年末年始の食べ過ぎの影響も、この時期には多いですよ。そして食べ過ぎもまた乾きの原因になるのです。
 体が重く感じたら、よく体を捻ったあとに「食べ過ぎ体操」を行い、そして痲症活点に愉氣し右足首を回しておくこと。(なお、そういう方や現在症状が出ている方は化膿を促進するので、お餅は食べぬように。)
 ※上記のことで分りにくいところがありましたら、整体指導を受けられる時に受付の者に遠慮なく聞いて下さい。(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
	1 *	2 *	3 *	4 *	5 *	6 *
7 *	8 *	9 *	10 個人指導&個人レッスン 佐野	11 【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	12 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野	13 *
14 *	15 個人指導&個人レッスン 永井 (夜)	16 【体塾】 10時半~12時 (永井) 【整体塾】 16時半~18時 (長谷川) 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野	17 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野	18 *	19 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野	20 【整体塾】 11時~13時 (佐野) 個人指導&個人レッスン 佐野
21 個人指導&個人レッスン 永井 (夜)	22 個人指導&個人レッスン 永井 (夜)	23 個人指導&個人レッスン 佐野	24 *	25 【体塾】 10時半~12時 (永井) 個人指導&個人レッスン 永井	26 【体塾】 10時半~12時 (角川) ●「花粉症講座」 12時半~15時 (角川)	27 *
28 個人指導&個人レッスン 永井 (夜)	29 個人指導&個人レッスン 永井 (夜)	30 個人指導&個人レッスン 佐野	31 【体塾】 10時半~12時 (永井) 個人指導&個人レッスン 佐野・永井	※ ●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。		

●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
(↑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

当会で最もお薦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」などもぜひご利用下さい。
※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

1

2019

※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)