

## 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	
※ 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 <b>【はじめての氣道】</b> 10時半~12時半(角川) 【体塾】 19時~20時半(宮本) 個人指導&個人レッスン 今野・松岡・宮本(夜)	2 ← ● <b>「整体マスターコース」</b> → 11時~16時半位(長谷川)	3 個人指導&個人レッスン 長谷川
5 <b>【体塾】</b> 10時半~12時(今野) 個人指導&個人レッスン 今野・宮本(夜)	6 <b>「自動運動&amp;舞踏体験コース」</b> 11時~(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(wo)・長谷川(pf) 19時半~21時(木戸) 個人指導&個人レッスン 長谷川・松岡・宮本(夜)	7 <b>【体塾】</b> 10時半~12時(木戸) 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野・松岡・宮本(夜)	8 <b>【体塾】</b> 10時半~12時(宮本) 個人指導&個人レッスン 今野・松岡・宮本(夜)	9 <b>【体塾】</b> 10時半~12時(松岡) 個人指導&個人レッスン 松岡	10 <b>【体塾】</b> 10時半~12時(今野) 個人指導&個人レッスン 今野・宮本(夜)	
12 <b>【体塾】</b> 10時半~12時(今野) 個人指導&個人レッスン 今野・宮本(夜)	13 <b>【体塾】</b> 10時半~12時(松岡) 個人指導&個人レッスン 松岡・宮本	14 <b>【体塾】</b> 10時半~12時(宮本) 個人指導&個人レッスン 今野・松岡・宮本(夜)	15 <b>【体塾】</b> 10時半~12時(宮本) 【体塾】 19時~20時半(宮本) 個人指導&個人レッスン 今野・松岡・宮本(夜)	16 ← ● <b>「整体マスターコース」</b> → 11時~16時半位(長谷川)	17 個人指導&個人レッスン 長谷川	
19 <b>【体塾】</b> 10時半~12時(今野) 個人指導&個人レッスン 今野・宮本(夜)	20 <b>【体塾】</b> 10時半~12時(松岡) 「満月瞑想会&春の穴追い」 15時~17時(長谷川・他) 【体塾】19時半~21時(木戸) 個人指導&個人レッスン 長谷川・松岡・宮本(夜)	21 個人指導&個人レッスン 今野・松岡・宮本(夜)	22 <b>【体塾】</b> 10時半~12時(松岡) 個人指導&個人レッスン 今野・松岡	23 <b>【体塾】</b> 10時半~12時(松岡) 個人指導&個人レッスン 松岡	24 <b>【体塾】</b> 10時半~12時(今野) 個人指導&個人レッスン 今野・松岡	
26 <b>【体塾】</b> 10時半~12時(今野) 個人指導&個人レッスン 今野	27 <b>【体塾】</b> 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 松岡	28 個人指導&個人レッスン 長谷川・松岡・宮本(夜)				

### 如月の整体

2月の上旬までは乾燥するため、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。  
 (そのため真の「疲れ」が抜けます。  
 同時に、心も楽もどれるため、つまらぬ事でウツクヨシ  
 なくなったり、気にならなくなっていくます。)
- 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つた頃には、さ  
 まざま慢性的症状も軽くなっています。)

#### 〈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5ℓを薦めていますが、飲める方は(この期間は)1ℓ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)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度以下の生水に限る」との事、試してみればその理由が分かることでしょう。上記の効果が存分に得られます。)

★生水といっても水道の水直接と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でもいったように、食事のグルメならぬ「水グルメ」になって、味わいつく飲んでみましょう。
- 何よりの滋養強精のための薬、サプリだと思つて、「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、それを全身に拡げ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、頭上に温法をすすと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槌温法が有効です)

※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)を押し温め足湯か膝湯をす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(東京道場共に)。



特定非営利活動法人  
**氣道協会**  
 ・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/>

氣道  検索

2019

# 2

東京道場の日程は裏面をご覧ください

## 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 【体塾】 10時半～12時 (永井) 個人指導&個人レッスン 永井	2	3
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 佐野	7	8	9 【体塾】 10時半～12時 (永井) ●「花粉症講座」 15時～17時 (長谷川) 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野	10 個人指導&個人レッスン 長谷川・松岡
11	12 個人指導&個人レッスン 永井 (夜)	13 【体塾】 10時半～12時 (永井) 【整体塾】 16時～17時半 (長谷川) 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野	14 【はじめての氣道】 16時～18時 (永井) 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野	15	16	17
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 佐野	21	22	23 [芦屋] 個人指導 (長谷川)	24 [京都 (長栄寺)] 整体塾 13時半～15時 (長谷川) 個人指導 (長谷川・宮本)
25 個人指導&個人レッスン 永井 (夜)	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 佐野	28 「穴追い講座」 10時半～12時半 (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)