

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)		1 【体塾】 10時半~12時 (松岡)	2 【体塾】 10時半~12時 (松岡)	3
	6 「自動運動& 舞踏体験コース」 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)) 「穴追い講座」 13時半~16時半 (松岡) 【体塾】19時半~21時(木戸)	※ ●印は会員限定の講座です。	個人指導&個人レッスン 今野・松岡・宮本(夜)		
5 【体塾】 10時半~12時 (今野) 個人指導&個人レッスン 今野・宮本(夜)	7 「春の新月 自動運動&瞑想会」 13時~15時 (長谷川・松本・よしき) 個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野・宮本	8 【体塾】 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 「体の学校(初等)」 11時~16時すぎ (宮本) 個人指導&個人レッスン 長谷川・松岡・宮本(夜)	10 ●「心の学校(初等)」 11時~16時すぎ (木戸) 個人指導&個人レッスン 長谷川・今野・松岡・宮本(夜)	
12 【体塾】 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 (松岡) 個人指導&個人レッスン 松岡・宮本	14 【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)	15 【体塾】 10時半~12時 (今野) 【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 【体塾】 10時半~12時 (松岡) 「穴追い講座」 12時半~15時半 (松岡) 個人指導&個人レッスン 松岡・宮本(夜)	17 【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)
19 【体塾】 10時半~12時 (今野) 【はじめての氣道】 12時半~14時半 (今野) 個人指導&個人レッスン 今野・宮本(夜)	20 【体塾】 10時半~12時 (松岡) 【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 「春の体育で講座」 12時~15時 (佐野&他) 個人指導&個人レッスン 今野・佐野・永井・松岡・宮本(夜)	22 【体塾】 10時半~12時 (宮本) 個人指導&個人レッスン 今野・宮本(夜)	23 ●「心理の学校(初等)」 11時~16時すぎ (佐野) 個人指導&個人レッスン 佐野・松岡・宮本(夜)	24 ●「整体の学校(初等)」 11時~16時すぎ (永井) 個人指導&個人レッスン 松岡・宮本(夜)
26 【体塾】 10時半~12時 (今野) 個人指導&個人レッスン 今野	27 【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 松岡	28 【体塾】 10時半~12時 (松岡) 個人指導&個人レッスン 松岡	29 【体塾】 10時半~12時 (松岡) 個人指導&個人レッスン 松岡	30 【体塾】 10時半~12時 (松岡) 個人指導&個人レッスン 長谷川・松岡	31 【体塾】 10時半~12時 (松岡) 個人指導&個人レッスン 松岡・宮本(夜)

弥生の整体

3月には本格的に骨盤も開き、いよいよ春入りとなります。
 ※骨盤というのは、普通、開くと落ちるので、春は開くのに上がるのです。
 そのために、春はホワッとゆるんだ感じになりながら、どうじに気が上がった感じになるのです。
 ※(良い体(=潜在意識)だとワクワク感、不整体だとザワザワ感)ですから、良い体ですと、楽しい空想(や行動の意欲)も出てくるのですが、(それが春の最大の健康法です！)
 不整体ですと、春は過敏になりやすく、花粉症をはじめ様々な症状も出やすくなってしまいます。
 それも冬までの頭や眼の疲労による首や肩の緊張を除くと和らぎます。
 ※つまりこのコーナーでの2月までのケアをしていれば何もなくても春は快適に過ごせるということです。
 「準備をすれば、なぜか結果が訪れてしまう!」は生理や妊娠中と同様ですが、これは願望実現の最大秘訣のコツなのです。(※参照「月経美人セルフケア」の前書き文章)私は、これを発見し、「生まれてきた意味があった」と思ったものです。なお、これを補完する「対照的な深いコツ」がありますが、それはゴールデンウィークの「心の学校」にて、

あと3月の健康法としては、晴れた日に風をお腹に1分程当てること。腸が緊張し、排便、下痢を促す。すると首が弛むのです。
 そのため、3月は「上下下痢」といってお腹の痛まない下痢をする方が多いのですが、既に下痢をしている方は風に当てなくても結構です。(なお、それでも身心の過敏な症状が変わらない方は尾骨の焼塩温法を行うと卓効あり!)

※春の整体は何より有効であり、一年に一度受けるとするなら彼岸前の一週間(3/14~21)とか4月14~21日とよくいわれますが、私たちの「整体は体を整えるお稽古事」であるため、そのためにこそご利用くださいませ。
 「手当て(愉氣)は『依存にならない』体育で!」なのです。
 ですから、家族で手当てをし合えない方は場合は、月一度以上の定期的な活用をお薦めしています。(注/これは私の整体を受けて欲しいから申し上げるのではなくて決してありません!どうか皆さんで手当てを行って合ってくださいませ!)
 楽しい空想が大切なのは春に限りません。整体の状態だといつも自然で朗らかです。
 そうした体(=潜在意識)に整えていきましょう!
 (長谷川淨調)

※ 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)。

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(永井) 【はじめての氣道】 16時~18時(永井) 個人指導&個人レッスン 永井	2  個人指導&個人レッスン 長谷川・佐野・宮本	3 3年ぶり! 浄潤先生の ●「速読法講座!」 13時~15時(長谷川) 個人指導&個人レッスン 長谷川
4	5	6	7	8	9	10
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			個人指導&個人レッスン 佐野	
11	12	13	14	15	16	17
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)	13 【体塾】 10時半~12時(永井) 【整体塾】 (初心者、 「一般の方」OK!) 16時~17時半(長谷川) 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 長谷川・佐野	
18	19	20	21	22	23	24
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		28 [京都(長栄寺)] 体塾 10時半~12時(宮本) 個人指導&個人レッスン 長谷川・松岡		
25	26	27	28	29	30	31
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)	[芦屋] 整体指導(長谷川) ※連絡先: 045-261-3300 個人指導&個人レッスン 佐野	整体塾 13時半~15時(長谷川) 個人指導(長谷川・宮本) 【体塾】 10時半~12時(永井) 個人指導&個人レッスン 佐野・永井		[整体塾] 12時~14時(佐野) 個人指導&個人レッスン 佐野	

●料金

- 個人指導 (整体指導のこと)
 - ・スタッフ (30分枠 (※佐野 20分枠)): 一般 6,000円 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「横浜 整体塾」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)