

個人指導 (個人整体指導・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	2(日)	3(月) 【はじめての氣道】 —新月瞑想会&自動運動会— しかも生BGM&季節の健康法付き! 12時半~15時 (長谷川&他)
4 【体塾】 10時半~12時 (今野) 個人指導 & 個人レッスン 今野	5 【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 松岡・宮本(夜)	6 淨潤先生〇△回目の 「パースデーライブ&トーク」 @ドルフィー 2nd 13時~16時前 個人指導 & 個人レッスン 佐野・宮本	7 【体塾】 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)	8 【体塾】 10時半~12時 (松岡) 個人指導 & 個人レッスン 松岡・宮本(夜)	9 【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)	
11 【体塾】 10時半~12時 (今野) 個人指導 & 個人レッスン 今野・宮本(夜)	12 「自動運動&舞踏体験コース」 11時~12時50分 (舞踏:芝崎三朗 BGM:竹内直(sax)・長谷川(pf)) 【氣道塾】 「季節の健康法&手当てその他リクエストに応じます!」 (一般OK) 16時~17時半 (長谷川) 個人指導 & 個人レッスン 長谷川・松岡・宮本	13 個人指導 & 個人レッスン 長谷川・松岡・宮本(夜)	14 【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)	15 【体塾】 10時半~12時 (永井) 個人指導 & 個人レッスン 長谷川・永井・松岡・宮本(夜)	16(日) 【体塾】 10時半~12時 (木戸) 個人指導 & 個人レッスン 長谷川・今野・松岡・宮本(夜)	17(月) 「満月瞑想会&生ライブ付自動運動会」 (松本健一(SAX)・13時~15時 勅使川原よしき(vo)・長谷川(pf)) 個人指導 & 個人レッスン 長谷川・宮本(夜)
18 【体塾】 10時半~12時 (今野) 個人指導 & 個人レッスン 今野・宮本(夜)	19 【体塾】 10時半~12時 (松岡) 個人指導 & 個人レッスン 松岡・宮本	20 【体塾】 10時半~12時 (今野) 個人指導 & 個人レッスン 今野・松岡	21 【体塾】 10時半~12時 (今野) 個人指導 & 個人レッスン 今野・松岡	22 23 ●「 整体の学校 (初等~中等) 」 13時~16時すぎ (長谷川)		
25 【体塾】 10時半~12時 (今野) 個人指導 & 個人レッスン 今野・宮本(夜)	26 【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 松岡・宮本(夜)	27 「スタッフ (&研修生) 稽古会」 個人指導 & 個人レッスン 今野・松岡・宮本(夜)	28 【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)	29 	30 【体塾】 10時半~12時 (松岡) 個人指導 & 個人レッスン 松岡	

水無月の整体

梅雨は、湿気により皮膚呼吸が停滞するため、呼吸器や泌尿器がくたびれやすく、体もうっとうしくなりがちな季節です。(そのため心も)
 何事もピンチはラッキー。
 ※注/ピンチはチャンスではありません!
 冬に目のケアをすると目が良くなるのと同様に、この時期に皮膚呼吸を活発にすると体質の改善が図れます。
 それには… 何より発汗を促すのが最良。
 中でも自動運動での発汗は最高で、なぜなら、「自分の体に合った運動による発汗」はサウナやジョギング等による発汗とは異なり、体の奥の老廃物(≪心理的な毒≫)をも短時間で排泄することができるからです。
 ※なお、**その前に**足の指を引っ張ると皮膚が開き、呼吸が楽になります。
 (右足小指から親指まで、同様に左足を行います。)
実際に息苦しい方は⇒ 脇のポーズか下肢第七(脚裏筋肉)の硬直部位を弛めたあと深呼吸をすることで楽になります!
身心が重くだるい方は⇒ 自動運動の誘導法2を右側から多めに行って自動運動を行いましょう。
 ※上記で分からない点がある方は「個人レッスン」か、あるいは整体指導を受ける時に、受付の者に遠慮なくお伺い下さい。
 (なお、掃除をしても同時に散らかしては意味がありません。発汗誘導と共に食事の「質」を軽くするのもお薦め。(サラダだったら量は多くとも大丈夫です))
 ですから、**肝臓が腫れている方は**、(整体指導の時に直接聞いてください)
 ⇒ この時期、甘いものや脂、肉魚を控えめにし、野菜、特に生野菜を多めにするとうれしくサラサラになり、心までも軽くなるのが実感できます。
その意味でも梅雨はデトックス (あるいはダイエット) の格好の時機。
 そして、そうした減食(デトックス)期間に、整体指導を受けたり、自動運動、瞑想をすると、**少なくとも通常3倍以上の相乗効果があります。**
 梅雨をうまく活用して、心身をリフレッシュさせていきましょう!
 ※そのために、この時期から「砂浴」(フグ中毒も助かるデトックス効果有り)をお薦めしているわけです。
 「海での大地の**砂浴**」と「山での水による**滝行**」はまさに陰陽。
 “氣道”を深める楽しい二つの夏合宿です!
 (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」「鍼灸整体」「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、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

<https://npo-kido.com/>

氣道 検索

2019

6

東京道場の日程は裏面をご覧ください

個人指導 (個人整体指導・個人レッスン) & 講座スケジュール…

月	火	水	木	金	土	日	
		※「鍼灸整体」、ぜひご体験下さい。(担当:佐野) ※「はじめての氣道」は予約制です。			1	2	
3	4 整体(指導) & 個人レッスン 19時~20時半 (担当:永井)	5 整体(指導) & 個人レッスン & 鍼灸整体 13時~15時 (担当:佐野)	6	7	8 整体(指導) & 個人レッスン & 鍼灸整体 12時~16時 (担当:長谷川&佐野)	9 整体(指導) 12時~14時 (担当:長谷川のみ)	
10 整体(指導) & 個人レッスン 19時~20時半 (担当:永井)	11 整体(指導) & 個人レッスン 19時~20時半 (担当:永井)	12 整体(指導) & 個人レッスン & 鍼灸整体 13時~15時 (担当:佐野)	13 整体(指導) & 個人レッスン & 鍼灸整体 13時~15時 (担当:佐野)	14 【体塾】 10時半~12時(永井) 【はじめての氣道】(予約制) 13時半~15時半(永井) 整体(指導)&個人レッスン 佐野・永井	15 整体(指導) & 個人レッスン & 鍼灸整体 13時~15時 (担当:佐野)	16	
17 整体(指導) & 個人レッスン 19時~20時半 (担当:永井)	18 整体(指導) & 個人レッスン 19時~20時半 (担当:永井)	19 【体塾】 10時半~12時(永井) ●【はじめての心理塾】 (お見逃しなく。 委しくは講座案内をご参照のほど!!) 15時~17時半(長谷川)	20 整体(指導)&個人レッスン 長谷川・佐野	21	22	23	
24 整体(指導) & 個人レッスン 19時~20時半 (担当:永井)	25 整体(指導) & 個人レッスン 19時~20時半 (担当:永井)	26 整体(指導) & 個人レッスン & 鍼灸整体 13時~15時 (担当:佐野)	27	28	29(土) 整体(指導) & 個人レッスン & 鍼灸整体 12時~16時 (担当:佐野・松岡)	30(日) 【芦屋】 ※連絡先: 045-261-3300 整体(指導)	7/1(月) 【京都(栖賢寺)】 “氣道”塾 13時~14時半(長谷川) 整体(指導) (担当:長谷川)

●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
 - ・長谷川 (5~10分): 会員 8,000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 11,000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 関西方面

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】(=倫理の学校)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。)

