

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
<p>今月の目玉講座を太枠で囲みました! 右袖の「8月の整体法」にも書かれてある通り、何より遊びましょう! 講座では21日～23日の【滝行マスターコース】と【滝行合宿】、そして8日から始まる【氣道の学校】(体の学校&風の学校&夢の学校&虫講座)です。 横浜道場なら1日の「遠隔整体講座」でしょうか。もうチラシをご覧になった方で予約満了だと思いますので、次いで19日でしょうか… 東京道場なら、20日の「はじめての氣道」。 ★三種の神技「氣道フルコース」をご体験ください!! (体塾&温泉(マコモ風呂)&整体指導。19日) ★浄潤先生のピアノ演奏を聞きたい方 → 19日のみ。 ★浄潤先生と飲みたい方 (or 缶を指したい方) → 19日(横浜道場2Fクウム)のみ!</p>				<p>1 「遠隔整体講座」 12時～16時(長谷川) 整体(指導)&個人レッスン 長谷川・佐野・松岡・宮本</p>	<p>2 【体塾】 10時半～12時(木戸) 整体(指導)&個人レッスン 長谷川・今野・木戸・松岡・宮本(夜まで)</p>
<p>4 【体塾】 10時半～12時(今野) 「満月生ライブ自動運動&瞑想会」(一井優希&長谷川) 13時～15時 満月整体(指導)&個人レッスン 長谷川・今野・宮本(夜まで)</p>	<p>5 【はじめての氣道】 (予約制) 19時半～21時半(木戸) 整体(指導)&個人レッスン 長谷川・松岡・宮本</p>	<p>6 【体塾】 10時半～12時(松岡) 整体(指導)&個人レッスン 今野・木戸・永井・松岡・宮本</p>	<p>7 【体塾】 10時半～12時(宮本) 【体塾】 19時～20時半(宮本) 整体(指導)&個人レッスン 今野・松岡・宮本(夜まで)</p>	<p>8 ← 「体の学校 in 東京」 →</p>	<p>9</p>
<p>11 ← 「虫講座&心の学校 in 東京」 →</p>				<p>15</p>	<p>16 【体塾】 10時半～12時(今野) 整体(指導)&個人レッスン 今野・松岡・宮本(夜まで)</p>
<p>18 【体塾】 10時半～12時(今野) 新月整体(指導)&個人レッスン 今野・宮本(夜まで)</p>	<p>19 特別企画! 13時～15時 「新月生ライブ自動運動&瞑想会」(芝崎三朗&長谷川) 新月整体(指導)&個人レッスン 長谷川・松岡・宮本(夜まで)</p>	<p>20 整体(指導)&個人レッスン 長谷川・今野・松岡</p>	<p>21 ← 「滝行合宿」 @夕日の滝(長谷川) → 「滝行マスターコース」</p>	<p>22</p>	<p>23</p>
<p>25 【体塾】 10時半～12時(今野) 整体(指導)&個人レッスン 長谷川(遠隔のみ)・今野</p>	<p>26 【体塾】 10時半～12時(松岡) 【整体塾】 12時半～14時(松岡) 整体(指導)&個人レッスン 木戸(夜まで)・松岡</p>	<p>27 【体塾】 10時半～12時(今野) 整体(指導)&個人レッスン 今野・松岡</p>	<p>28 【体塾】 10時半～12時(松岡) 整体(指導)&個人レッスン 長谷川(遠隔のみ)・今野・松岡</p>	<p>29 【体塾】 10時半～12時(松岡) 整体(指導)&個人レッスン 松岡</p>	<p>30 【体塾】 10時半～12時(松岡) 整体(指導)&個人レッスン 松岡</p>

葉月(8月)の整体法

7月同様、夏は汗の内攻や、クーラーによる冷え、あとは寝冷えに注意しましょう!

先月の「文月(7月)の整体」に書いた通り、「よく遊び、よく働く」という積極的な心(や体)の用い方が、そのまま夏の健康法となります。

(しかもその後一年間の健康維持の礎を作ります)

なお、8月中旬以降となれば、体の働きも穏やかになり、後半になれば場所によっては体は秋入り。

(つまり、胸椎5番、10番が捻れたり、3、4番が過敏になったりします。身体は気象庁の予報よりも数週間ほど早く次の季節になっています。その点、旧暦は体の変化に近いです)

【夏のだるさ解消法】

体をよく捻ったあと、側腹(脇腹の皮膚や筋肉)を摘まみ、腰部活点(腎臓)と足裏の圧痛点を整圧揃気すると抜けます。

※また水分を取りすぎると余分な発汗につながるため夏バテになりやすいので「とても喉が乾いた時」は、まず温かいお茶などを先に飲んでおくと、その後水を飲みすぎなくて済みます。ぜひ覚えておきましょう。

【暑くて仕方のない時】

※熱中症の予防になるので必ず覚えておいてください!

頭頂部の少し前あたり(ひよめき)をおしぼりで10分程冷やす。

全身の火照りが抜けていきます。

※水よりも水や氷水でしぼったもののほうが効きます。温くなれば絞直すこと。

※そのあとで下顎と上顎に揃気すると最高。(これは3才以下60才以上の方の発熱時にも有効ですので、これまた覚えておきましょう。)

また8月は足首が急処であるため「足首回し」もぜひ試してみてください。

(足の方で回すだけでなく手でも回すと良いです)(ところが、この簡単に思える「足首回し」も殆どの人がかまく出来ていないので、整体指導を受ける際に、受付の方にぜひ確認してもらって下さい。上記の下顎や上顎の場処を知らない方も遠慮なく聞いて下さい!)

(長谷川浄潤)

※ 個人指導&個人レッスンの時間帯は担当指導者によって異なります。(長谷川代表以外の指導者は最長19時まで、宮本(夜)の日は21時、木戸(夜)は20時半までお受け頂けます)

※ 同じ時間帯で「0リングテスト」「温熱(アイロン)療法」「鍼灸整体」等もお受け頂けます(東京道場も同様)。

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
			※「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。 ※●印は会員限定の講座です。		1	2
3	4	5 整体 (指導) & 個人レッスン & 鍼灸整体 12時~17時 (担当: 佐野)	6	7	8 ←【体の学校&心の学校】→ 「体の学校」11時~16時 (長谷川) 整体 (指導) & 個人レッスン (担当: 長谷川・永井・宮本)	9 整体 (指導) & 個人レッスン & 鍼灸整体 (担当: 長谷川・今野・佐野・永井・宮本)
10	11	←【虫講座&心の学校】→ 「風の学校」11時~17時 (長谷川) 整体 (指導) & 個人レッスン & 鍼灸整体 (担当: 長谷川・佐野・永井・松岡・宮本)		14 「虫講座」 11~13時半 整体 (指導) & 個人レッスン & 鍼灸整体 (担当: 長谷川・今野・佐野・松岡・宮本)	15	16
17	18	19 新月整体 (指導) & 個人レッスン & 鍼灸整体 12時~17時 (担当: 佐野)	20 (予約制) 【はじめての氣道】 9時半~11時半 (永井) 整体 (指導) & 個人レッスン & 鍼灸整体 12時~15時 (担当: 佐野・永井)	21	22	23
24	25	26 整体 (指導) & 個人レッスン & 鍼灸整体 12時~17時 (担当: 佐野)	27 整体 (指導) & 個人レッスン & 鍼灸整体 11時~15時 (担当: 佐野)	28 【体塾】 10時半~12時 (永井) 整体 (指導) & 個人レッスン 12時半~16時 (担当: 永井)	29 整体 (指導) & 個人レッスン & 鍼灸整体 12時~16時半 (担当: 長谷川・佐野・永井)	30

(※宮本: 16時半~21時)

※体質改善への近道! 「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)
 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)

料金

- 個人指導 (整体指導のこと)
 - ・長谷川以外 (30分枠 (※佐野 20分枠)): 一般 8,000円 会員 5,000円
 - ・長谷川 (5~10分): 会員 8,000円
- 初めての方
 - ・長谷川以外 (1時間程度): 一般 11,000円 会員 8,000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 15,000円 会員 10,000円 (佐野担当 12,000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: 5,000円
(1行方方を学ぶのは個人レッスンにて)
- 鍼灸整体 (40分): 7,500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)
 ★ご予約をキャンセルされる場合は、指導日前営業日までにご連絡下さい。
 当日の場合は遠隔愉氣に替えさせて頂きまして指導料はいただくこととなります。
 ご了承下さい。

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。

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】(=愉氣の学校) 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。