

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! 講座では、何といっても『道場開き in 東京』(6日)と、『一年を創る講座』(9日)! 次いで23日の『肌を美しくする講座』と、今年初の『新月自動運動会(生ライブ付!)』(13日)、『満月自動運動会(生ライブ付!)』(29日)でしょう! ★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) ★浄潤先生のピアノ演奏を聞きたい方 → 13日と29日 ★浄潤先生と飲みたい方 (0名様を指したい方) → 6日と9日</p>		
5	6	7	8	9	10
				「一年を創る講座」 13時~15時半(長谷川) 整体(指導)&個人レッスン 長谷川	整体(指導)&個人レッスン 長谷川・松岡・宮本(夜まで)
12	13	14	15	16	17
【体塾】 10時半~12時(今野) 整体(指導)&個人レッスン 今野・宮本(夜まで)	今年初の 13~15時 「新月自動運動会 (生ライブ付!)」 (長谷川&竹内&よしき) 新月整体(指導)&個人レッスン 長谷川・松岡・宮本(夜まで)	14時~16時半 ●「整体法研修会」 ※【整体の学校】卒業生なら参加可能。 整体(指導)&鍼灸整体&個人レッスン 長谷川・佐野・永井	【体塾】 10時半~12時(松岡) 整体(指導)&個人レッスン 今野・松岡	【体塾】 10時半~12時(松岡) 整体(指導)&個人レッスン 長谷川(遠隔整体!)・松岡	【体塾】 10時半~12時(今野) 整体(指導)&個人レッスン 今野・松岡
19	20	21	22	23	24
【体塾】 10時半~12時(今野) 整体(指導)&個人レッスン 長谷川(遠隔整体!)・今野	「自動運動& (生BGM付!) 舞踏体験コース」 11時~12時50分 (舞踏:芝崎三朗 演奏:竹内直) 整体(指導)&個人レッスン 長谷川(遠隔整体!)・松岡	【体塾】 10時半~12時(松岡) 整体(指導)&個人レッスン 今野・松岡・宮本(夜まで)	【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)	[特別講座] 「肌を美しくする講座」 13時~16時(長谷川) 整体(指導)&鍼灸整体&個人レッスン 長谷川・佐野・永井・松岡・宮本(夜まで)	【体塾】 10時半~12時(松岡) 整体(指導)&個人レッスン 今野・松岡・宮本(夜まで)
26	27	28	29	30	31
【体塾】 10時半~12時(今野) 「はじめての氣道」 (予約制) 14時~16時(今野) 整体(指導)&個人レッスン 今野・宮本(夜まで)	【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 松岡・宮本(夜まで)	【体塾】 10時半~12時(宮本) 整体(指導)&個人レッスン 今野・松岡・宮本(夜まで)	今年初の 13~15時 「満月自動運動会 (生ライブ付!)」 (長谷川&よしき&一井) 満月整体(指導)&鍼灸整体&個人レッスン 長谷川・佐野・松岡・宮本(夜まで)	【体塾】 10時半~12時(永井) 整体(指導)&個人レッスン 永井・松岡・宮本(夜まで)	【体塾】 10時半~12時(宮本) 整体(指導)&個人レッスン 松岡・宮本(夜まで)

※ 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)。

睦月(1月)の整体法

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(≡新型コロナウイルス性肺炎)も体が乾いて無ければ羅菌しにくいのです。

(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)に輸氣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記事など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。

※ 優しくは「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「一家に一枚」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。

そこまですぐ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でしょ)

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ね。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。)

※ 上記のことで分か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。(長谷川浄潤)

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	6 「道場開き in 東京道場 —新年明けましておめでとう講座&新年会」 14時~16時 (長谷川) 整体(指導)&個人レッスン&鍼灸整体 13~17時頃 (担当: 長谷川・佐野)	7 整体(指導)&個人レッスン & 鍼灸整体 12時~18時 (担当: 長谷川・佐野・永井)	8 整体(指導)&個人レッスン & 鍼灸整体 12時~19時半 (担当: 佐野・永井)	9	10
11 整体(指導)&個人レッスン 15時~19時半 (担当: 永井)	12 整体(指導)&個人レッスン 15時~19時半 (担当: 永井)	13 整体(指導)&個人レッスン & 鍼灸整体 12時~17時 (担当: 佐野)	14	15	16 整体(指導)&個人レッスン & 鍼灸整体 12時~17時 (担当: 長谷川・佐野・永井)	17 【整体塾】 12時~14時 (佐野) 整体(指導)&個人レッスン & 鍼灸整体 14時40分~16時40分 【芦屋】 ※連絡先: 045-261-3300 整体(指導) (担当: 長谷川)
18 整体(指導)&個人レッスン 15時~19時半 (担当: 永井) 【京都(ごえもん)】 【氣道塾】 12時半~14時 (長谷川) 整体(指導) (担当: 長谷川)	19 整体(指導)&個人レッスン 15時~19時半 (担当: 永井)	20 整体(指導)&個人レッスン & 鍼灸整体 12時~17時 (担当: 佐野)	21 整体(指導)&個人レッスン & 鍼灸整体 11時~19時半 (担当: 佐野・永井)	22 (予約制) 【はじめての氣道】 10時半~12時半 (永井) 整体(指導)&個人レッスン 13~19時半 (担当: 永井)	23	24
25 整体(指導)&個人レッスン 15時~19時半 (担当: 永井)	26 整体(指導)&個人レッスン 15時~19時半 (担当: 永井)	27 整体(指導)&個人レッスン & 鍼灸整体 13時~18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 & 鍼灸整体 12時20分~17時 (担当: 佐野・永井)	29	30 【体塾】 10時半~12時 (佐野) 整体(指導)&個人レッスン & 鍼灸整体 12時20分~17時 (担当: 長谷川・佐野)	31 整体(指導)&個人レッスン & 鍼灸整体 12時~14時 (担当: 長谷川・佐野)

●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 (↑行き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すので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」や「アイロン療法」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。

※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)