

## 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、毎年キャンセル待ち続出の「一年を創る講座」でしょう。(東京道場での新年会も1/5にあります) そしてその延長としての「人生設計講座」! あと1/29の「〇リングテスト練習会」もとっても魅力。 (体に合った食べ物から結婚相手まで何でも調べられますものね!) ★三種の神技「氣道フルコース」をご体験ください!! (体塾&amp;温泉 (マコモ風呂)&amp;整体指導) ★浄潤先生のピアノ演奏を聞きたい「奇特」な方 → 3&amp;12&amp;18日 ★浄潤先生と飲みたい方 (or 缶を指したい方) → 5日 ※この日はぜひ「体 (&amp;夢) 塾も!</p>			1	2
3(月) 「一年を創る講座」 13~15時半 (長谷川) 新月整体 (指導) 長谷川 (受講生のみ)	5 【体 (&夢) 塾】 10時半~12時 (松岡) 整体 (指導) & 個人レッスン 松岡	6 【体 (&夢) 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)	7 【体 (&夢) 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)	8 「人生設計講座」 12時~15時 (長谷川) 整体 (指導) & 個人レッスン&鍼灸整体 長谷川・佐野・永井・松岡	9 11時~14時 (長谷川) 整体 (指導) & 個人レッスン 長谷川 (受講生のみ)・松岡・宮本 (夜)
4	10(月) 整体 (指導) & 個人レッスン 宮本 (夜)	12 【体塾】 10時半~12時 (松岡) 整体 (指導) & 個人レッスン 長谷川・松岡・宮本	13 【整体の学校】アフターフォロー ●「研修会」 13時~16時 (長谷川) ※13時~30分位ユーチューブ撮影! 整体 (指導) & 個人レッスン&鍼灸整体 長谷川・佐野	14 【体塾】 10時半~12時 (松岡) 整体 (指導) & 個人レッスン 今野・永井・松岡	15
11 【体塾】 10時半~12時 (今野) 整体 (指導) & 個人レッスン 今野・宮本 (夜)	19 ※整体 (指導) & 個人レッスンのみ 整体 (指導) & 個人レッスン 長谷川・松岡・宮本 (夜)	20 【体塾】 10時半~12時 (宮本) 整体 (指導) & 個人レッスン 今野・永井・松岡・宮本 (夜)	21 【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&鍼灸整体 今野・松岡・宮本 (夜)	22 【体塾】 10時半~12時 (松岡) 整体 (指導) & 個人レッスン 長谷川・松岡・宮本 (夜)	16 【体塾】 10時半~12時 (今野) 整体 (指導) & 個人レッスン 今野・松岡
18 【体塾】 10時半~12時 (今野) 「満月会!」 12時半~14時半 (長谷川&よしき) 満月整体 (指導) & 個人レッスン 長谷川・今野・永井	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 松岡	27 【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・松岡	28 【体塾】 10時半~12時 (松岡) 整体 (指導) & 個人レッスン 今野・永井・松岡	29 【体塾】 10時半~12時 (松岡) 整体 (指導) & 個人レッスン 松岡	23 【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)
25 【体塾】 10時半~12時 (今野) 【氣道入門会】 (予約制) 14~16時 (今野) 整体 (指導) & 個人レッスン 長谷川 (遠隔整体)・今野	30 【体塾】 10時半~12時 (松岡) 整体 (指導) & 個人レッスン 松岡	31(月)	整体 (指導) & 個人レッスン 宮本 (夜)		

### 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罹菌しにくいのです。  
 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にして下さい。  
 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。  
 ※詳しくは「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)

目は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ばまるので、よく見るとすぐ分かるのです。  
 そこまでいく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、胸筋を開くように輸氣し、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、そして痲症活点に輸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。)  
 ※上記のごことで分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&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。

長谷川(遠隔整体)という記載の日は遠隔整体のみ承ります

※ 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) ※「氣道入門会」は予約制です。 ※●印は会員限定の講座です。		1	2
3	4	5	6	7	8	9
		新年!【体(&夢)塾】 13時~14時半 (永井) <b>「新年会」</b> 17時半~19時 整体(指導)&個人レッスン&鍼灸整体 15時半~17時 (担当: 長谷川・櫻井・佐野)	(予約制) <b>【氣道入門会】</b> 16時~18時 (永井) 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)			
10	11	12	13	14	15	16
整体(指導) & 個人レッスン 13時~20時  (担当: 永井)	整体(指導) & 個人レッスン 13時~20時  (担当: 永井)	整体(指導) & 個人レッスン & 鍼灸整体 12時~17時  (担当: 佐野)			<b>【体塾】</b> 10時半~12時 (永井) <b>「ボケ講座」</b> 12時半~15時 (長谷川) 整体(指導)&個人レッスン&鍼灸整体 15時20分~17時 (担当: 長谷川・久保田・佐野・永井)	整体(指導) 12時~14時  (担当: 長谷川)
17	18	19	20	21	22	23
整体(指導) & 個人レッスン 13時~20時  (担当: 永井)	整体(指導) & 個人レッスン 18時~20時半  (担当: 永井)	整体(指導) & 個人レッスン & 鍼灸整体 13時~18時  (担当: 佐野)	整体(指導) & 個人レッスン & 鍼灸整体 11時~15時  (担当: 佐野)	整体(指導) & 個人レッスン 13時~20時  (担当: 永井)	<b>【体塾】</b> 10時半~12時 (佐野) ●【整体塾】 12時半~14時半 (佐野) 整体(指導)&個人レッスン&鍼灸整体 15時~17時 (担当: 佐野)	整体(指導) & 個人レッスン & 鍼灸整体 11時~15時半  (担当: 櫻井・佐野)
24・31	25	26	27	28	29	30
整体(指導)& 個人レッスン 13時~20時  (担当: 永井)	整体(指導) & 個人レッスン 13時~20時  (担当: 永井) ※長谷川 (遠隔整体)	整体(指導) & 個人レッスン & 鍼灸整体 12時~16時20分 (担当: 佐野) <b>【芦屋】</b> 整体(指導) (担当: 長谷川・宮本)	<b>【体塾】</b> 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~16時半 (担当: 佐野・永井) ※連絡先: 045-261-3300 <b>【体塾】</b> 14時~15時半 (宮本) (※宮本: 17時~21時) 整体(指導) (担当: 長谷川・宮本) (※宮本: 16~20時半)		<b>【体塾】</b> 10時半~12時 (佐野) <b>【0リングテスト練習会】</b> 12時半~14時半 (佐野) 整体(指導)&個人レッスン&鍼灸整体 15時~17時 (担当: 佐野)	整体(指導) & 個人レッスン 12時半~15時半  (担当: 櫻井)

### ●料金

- 個人指導 (整体指導のこと)
  - ・会員 5,000円 (30分枠 (※佐野 20分枠))
  - ・長谷川: 会員 8,000円 (5~10分)
- 初めての方
  - ・会員 8,000円 (1時間程度)
  - ・長谷川: 会員 11,000円 (一時間前にはいらっしやって下さい)
- 個人 (&グループ) レッスン
  - 1時間枠 (50分程度):
  - 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行い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 東京道場 関西方面

全て横浜道場にて受付。  
火曜日~日曜日 (第5週を除く)  
12時半~14時半  
16時半~17時半

### ●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」などもぜひご利用下さい。  
※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利用下さい。

※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)



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)

横浜道場の日程は裏面をご覧ください

1

2022