

## 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
<p>今月の目玉講座を大きく目立つようにしてみました。                      (なんといっても6/3の「お金の学校」一年コース「整体の学校」(単発受講も可能です)も始まります。)                      (6/4のBirthdayライブ!!「温熱療法講座」(6/30)                      お体を観察した上で、あなただけに合ったプログラムを提示する「氣道入門会」もおすすめ!                      ★三種の神技「氣道フルコース」もご体験ください!!                      (①体塾&amp;②温泉(マコモ風呂)③整体指導)                      ★【体(&amp;心)塾】とは、瞑想(座禅)も少し行う時間です。</p>						
			1 ●「研修会」 13時~15時半 整体(指導)&個人レッスン 浄潤 11時40分~12時40分	2 【体(&心)塾】 10時半~12時(松岡) 整体(指導)&個人レッスン 浄潤・松岡 12時半~19時		
5	6 【体塾】 10時半~12時(今野) 整体(指導)&個人レッスン 浄潤 10時40分~13時	7 【体塾】 10時半~12時(松岡) 「舞蹈コース」 12時15分~14時 整体(指導)&個人レッスン 浄潤(遠隔整体予約日)・松岡 14時半~19時	8 【体塾】 10時半~12時(松岡) 整体(指導)&個人レッスン 今野・松岡 12時半~19時	9 【体(&心)塾】 10時半~12時(松岡) 整体(指導)&個人レッスン 今野・松岡 12時半~19時	10 【体塾】 10時半~12時(永井) 整体(指導)&個人レッスン 松岡・永井 12時半~19時	11 【体塾】 10時半~12時(今野) 整体(指導)&個人レッスン 今野 12時半~19時
12	13 【体(&心)塾】 10時半~12時(今野) 整体(指導)&個人レッスン 今野 12時半~19時	14 【体塾】 10時半~12時(松岡) 整体(指導)&個人レッスン 松岡 12時半~19時	15 【体(&心)塾】 10時半~12時(今野) 整体(指導)&個人レッスン 今野・佐野・松岡 12時半~19時	16 【体(&心)塾】 10時半~12時(松岡) 整体(指導)&個人レッスン 今野・松岡・櫻井 12時半~18時		
19	20 【体塾】 10時半~12時(今野) 【氣道入門会】 14時~16時(今野) 整体(指導)&個人レッスン 浄潤 10時40分~13時	21 【体塾】 10時半~12時(松岡) 整体(指導)&個人レッスン 松岡 12時半~19時	22 ●「研修会」 13時~15時半 整体(指導)&個人レッスン 浄潤 11時40分~12時40分	23	24 【体塾】 10時半~12時(松岡) 整体(指導)&個人レッスン 松岡 12時半~19時	25 【体(&心)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 14時半~19時
26	27 【体塾】 10時半~12時(今野) 整体(指導)&個人レッスン 今野 12時半~19時	28 【体塾】 10時半~12時(松岡) 整体(指導)&個人レッスン 松岡 12時半~19時	29 【体塾】 10時半~12時(松岡) 整体(指導)&個人レッスン 今野・松岡 12時半~19時	30		

## 水無月(6月)の整体法

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、体もうっとお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/ピンチはチャンスどころではないのです。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くため、さらに呼吸が楽になります。(右足小指から親指まで。同様に左足を行って下さい。)  
 すでに息苦しい方は⇒ 勤のポーズか下肢第七(脚裏筋肉)の硬直部位を弛めたあとと深呼吸をすることで楽になります。  
 身心が重く感じる方は⇒ 自動運動の誘導法2を右側から、かつ多めに行ってから自動運動を行って下さい。  
 ※上記で分からない点がある方は「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。(サラダでし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、(ほとんどの方がそうです)⇒ 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血液もサラサラになり、体のみならず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)に格好の時機。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、少なくとも通常の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」はまさに陰陽の関係。氣の道”を深める楽しい二つの夏合宿です!(長谷川浄潤)

※整体(指導)&「個人レッスン」の時間は担当指導者によって異なります。(浄潤(遠隔整体受付日)という記載の日は遠隔整体のみ承ります)  
 ※「個人レッスン」の時間枠で「夢コーチング」や「リングテスト」「温熱(アイロン)療法」「鍼灸療法」等もお受け頂けます(東京道場も同様)。↑それぞれのチラシをお持ちでない方は以下までご連絡下さい。(急ぎお送りします!)

※各講座については会報内をご参照ください!

## 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 【整体塾】 (偷氣セラピストフォロー講座) 12時15分~13時45分 ※指導後心(&体)塾有	7	8 【心塾】(偷氣master) (アフターフォロー講座) 15時~15時半	9	10 【体(&整体)塾】10時半~12時 【整体塾】12時半~14時半(佐野)	11	
整体(指導)&個人レッスン 永井 13時~20時	整体(指導)&個人レッスン 浄潤 14時~16時	整体(指導)&個人レッスン 浄潤・永井 10時40分~16時	整体(指導)&個人レッスン&鍼灸整体 佐野 11時~17時		整体(指導)&個人レッスン&鍼灸整体 佐野 15時~17時		
12	13	14	15	16	17 18 一年コースin横浜		
整体(指導)&個人レッスン 永井 13時~20時	整体(指導)&個人レッスン 永井 13時~20時	整体(指導)&個人レッスン&鍼灸整体 佐野 13時~17時		整体(指導)&個人レッスン 永井 13時~20時			
19	20 埼玉支部(整体ゆら)080-3391-7707 「梅雨~夏の健康法&整体法(腹&今年の)」11時~13時(浄潤) 整体指導 13時20分~15時半(浄潤)(要予約) 整体指導 11時~12時半(浄潤)(要予約)	21	22	23	24 【体塾】 10時半~12時(櫻井)	25 整体(指導)&個人レッスン 浄潤・櫻井 10時40分~16時半	
整体(指導)&個人レッスン 永井 13時~20時	整体(指導)&個人レッスン 永井 13時~20時	整体(指導)&個人レッスン&鍼灸整体 佐野			整体(指導)&個人レッスン&鍼灸整体 浄潤・佐野 12時20分~16時	整体(指導)&個人レッスン 浄潤・櫻井 10時40分~16時半	
26 湘南道場 <快医学&整体(指導)> 12時~16時(我妻&浄潤) <整体(指導)のみ> 11時~(浄潤)	27	28	【体塾】 10時半~12時(永井) 【氣道入門会】 12時半~14時半(永井)	30 温熱療法講座 11時~15時(永井) 整体(指導)&個人レッスン 永井 15時20分~16時20分			
整体(指導)&個人レッスン 永井 13時~20時	整体(指導)&個人レッスン 永井 13時~20時	整体(指導)&個人レッスン&鍼灸整体 佐野 13時~17時		整体(指導)&個人レッスン 永井 15時20分~16時20分			

### 料金

- 個人指導(整体指導のこと)
    - ・会員 6,000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 9,000円 (1時間程度)
    - ・長谷川:会員 11,000円
- (1時間前にはいらっしやって下さい)

- 個人指導(&グループ)レッスン(お薦め!)  
1時間枠(50分程度):  
会員 10,000円 (佐野担当 12,000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:6,000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

整体指導&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。  
当日の場合は遠隔偷氣に替えさせていただきますので指導料はいただくこととなります旨、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~17時半

### おすすめ!

当会で最もお薦めしたいのは個人指導(整体指導)&「個人レッスン」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」(=偷氣の学校)は)   
あらゆる意味でお薦め!でもご興味のあるものからどうぞ。

※体質改善への近道!【体塾】は「体の学校」への準備&アフターフォローではありますが、  
定期的に活用されることによって体質は激変します。(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「松岡担当の整体塾」にもご利用頂けます)



東京道場

〒130-0022 東京都墨田区江東橋5-2-6深谷木材

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

6  
2023