横浜　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
1 元旦	2	3	4	5	6 道場開き＆一年を創る講座 13時～15時（淨潤） ※講座後新年会有	7 ●「研修会」 13時～15時
				整体（指導）＆個人レッスン 松岡 13時～17時	整体（指導）＆個人レッスン 淨潤・佐野・永井 15時20分～16時半	整体（指導）＆個人レッスン＆鍼灸整体 淨潤・佐野 11時～12時半
8	9 【体 塾】（体・運動①） 10時半～12時（今野）	10 新春舞踏＆自動運動会 11時～12時50分迄（芝崎） 演奏：櫻井 【氣道塾】13時～14時半 ※講座後サロン有	11 新月自動運動＆瞑想会（入門会）〈ウン・コ・ヨク・シ・ヨウ〉 新月 11時～12時50分（淨潤） 演奏：竹内直＆淨潤 ※講座後サロン有	12 【体塾】（体・温法） 10時半～12時（松岡）	13 【体 塾】（体・呼吸法①） 10時半～12時（松岡）	14 【体塾】（体・ヨガ） 10時半～12時（今野）
整体（指導）＆個人レッスン 淨潤 11時～13時	整体（指導）＆個人レッスン 今野 12時半～19時	整体（指導）＆個人レッスン 淨潤 14時50分～15時50分	新月整体（指導）＆個人レッスン 淨潤・永井・松岡 13時10分～19時	整体（指導）＆個人レッスン 淨潤（遠隔整体予約日）・今野・松岡 12時半～19時	整体（指導）＆個人レッスン 松岡 12時半～19時	整体（指導）＆個人レッスン 今野・松岡 12時半～19時
15	16 【体塾】（体・運動②） 10時半～12時（今野） 【氣道入門会】 14時～16時（今野）	17 【体 塾】（体・運動①） 10時半～12時（松岡）	18 【体塾】（体・ヨガ） 10時半～12時（松岡）	19 【体塾】（体・温法） 10時半～12時（松岡）	20 【体 塾】（体・呼吸法②） 10時半～12時（松岡）	21 【体塾】（体・ヨガ） 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 今野 12時半～19時	新月整体（指導）＆個人レッスン 松岡 12時半～19時	整体（指導）＆個人レッスン 今野・松岡 12時半～19時	整体（指導）＆個人レッスン 今野・松岡 12時半～19時	整体（指導）＆個人レッスン 松岡 12時半～19時	整体（指導）＆個人レッスン 今野・松岡 14時半～19時
22	23 【体 塾】（体・運動③） 10時半～12時（今野）	24 【体 塾】（体・運動②） 10時半～12時（松岡）	25 【体 塾】（体・操体法） 10時半～12時（今野）	26 満月会〈ヨーガも学ぼう〉 満月 11時～12時50分（淨潤） 演奏：よしき＆淨潤 ※講座後サロン有	27 【氣道入門会】 11時～13時 ←●体の学校―健康法master認定講座―→ 11時～15時	28 11時～15時
	整体（指導）＆個人レッスン 今野 12時半～19時	整体（指導）＆個人レッスン 松岡 12時半～19時	整体（指導）＆個人レッスン 今野・松岡 12時半～19時	満月整体（指導）＆個人レッスン 淨潤・松岡 13時10分～19時	整体（指導）＆個人レッスン＆鍼灸整体 淨潤・佐野・永井・松岡 15時20分～19時	整体（指導）＆個人レッスン 淨潤・松岡 15時半～19時
29 ←湘南道場→	30 【体 塾】（体・呼吸法） 10時半～12時（今野）	31 【体 塾】（体・運動③） 10時半～12時（松岡）				
整体（指導）＆個人レッスン 淨潤 13時～14時	整体（指導）＆個人レッスン 今野 12時半～19時	整体（指導）＆個人レッスン 松岡 12時半～19時				

とにかく６日の道場開き＆一年を創る講座です。

次におすすめは、体の学校・健康法master認定講座でしょう。

新月自動運動＆瞑想会・新春舞踏＆自動運動会・満月会もご参加お待ちしております。

※整体（指導）＆「個人レッスン」の時間＆料金は担当指導者によって異なります。（淨潤（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）
※なお、「個人レッスン」の時間枠で「夢コーチング」や「O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！

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。
また、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（=新型コロナウィルス性肺炎）も体が乾いて無ければ羅りにくいのです。

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）に愉氣をすれば簡単に経過します。
委しくは「コロナ＆インフルエンザ」DVDをご一覧ください。

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。
※これまた委しくは「乾き講座」DVDをぜひ。
（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が、
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（氣道入門ーセルフケア365日）の「冬の体操」をご参考にしてまずは目の疲れの影響を取っていきましょう。）
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、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、胸筋を開くように愉氣し、頭皮を軽く叩くか皮膚を動かすようにすると良いでしょう。）
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よネ。そして食べ過ぎもまた乾きの原因になるのです。
なお、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、そして痢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。　（長谷川淨潤）

2024　1

東京道場の日程は裏面をご覧下さい

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 12時半～17時半/月曜＆第5週は休業）
〒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（24時間受付）
https://npo-kido.com/
氣道　検索

東京

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
1 元旦	2	3	4	5 整体(指導)＆個人レッスン＆鍼灸整体 佐野 13時～17時	6	7
8 整体(指導)＆個人レッスン 永井 13時～20時	9 整体(指導)＆個人レッスン 永井 13時～20時	10 整体(指導)＆個人レッスン＆鍼灸整体 佐野 15時～18時	11 新月	12 【体 塾】(運動法) 10時半～12時(永井) 整体(指導)＆個人レッスン 永井 12時半～16時半	13 芦屋道場開き 【一年を創る氣道入門会】 体の学校①11時～13時 芦屋 【体 塾】〈呼吸法〉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 佐野 15時～17時	14 体の学校②11時～14時半 ーセルフ整体法master認定講座ー 11時～14時半 芦屋 【体 塾】〈呼吸法を学ぼう〉 10時半～12時半(櫻井) 整体(指導)＆個人レッスン 櫻井 13時～18時
15 芦屋 → 整体(指導)＆個人レッスン 永井 13時～20時	16 整体(指導)＆個人レッスン 永井 13時～20時	17 整体(指導)＆個人レッスン＆鍼灸整体 淨潤・佐野 11時～12時	18 体の学校③ ヨーガとは？ 【体塾】(体・自動運動) 10時半～12時(久保田) 整体(指導)＆個人レッスン 淨潤・久保田 13時～16時	19 眼鏡のとよふく 千葉in淨潤 とよふく眼鏡を使っている方のみ 「ヨーガとは？」 11時～13時	20 整体(指導)＆個人レッスン 淨潤・櫻井 11時～18時	21 ← 埼玉 「呼吸法講座」 11時～13時
22 埼玉 → 整体(指導)＆個人レッスン 永井 13時～20時	23 【氣道入門会】 10時半～12時半(永井) 整体(指導)＆個人レッスン 永井 13時～20時	24 【体 塾] 10時半～12時(永井) 新春【整体塾】 12時10分～13時40分(淨潤) 整体(指導)＆個人レッスン＆鍼灸整体 淨潤・佐野 14時～16時	25 整体(指導)＆個人レッスン 淨潤・久保田 11時～15時	26 満月	27 ← ● 体の学校in横浜 →	28
29 整体(指導)＆個人レッスン 永井 13時～20時	30 整体(指導)＆個人レッスン 永井 13時～20時	31 整体(指導)＆個人レッスン＆鍼灸整体 佐野 13時～17時				

※2024年からは「学校」と「塾」とを連動させ、「塾」はプチ各学校の扱いになります。
講座案内をごらん下さい。
※「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。

○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ゃって下さい）

●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

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。
当日の場合は遠隔愉氣に替えさせて頂きますので指導料はいただくことになります旨、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）
11時～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)や「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)」を無料で体験できます！
「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「空の学校」(=愉気の学校)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。）

※【体塾】で「体の学校」の内容を全て学ぶことができます。
定期的に活用されコツコツ学ぶことによって健康法masterになれ、認定書も修得できるようになりました。
(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）

横浜道場の日程は裏面をご覧下さい

1
2024

氣道協会 東京道場
〒130-0022 東京都墨田区江東橋5-2-6深谷木材奥
Tel&fax/03-5600-0242（指導日のみ受付）