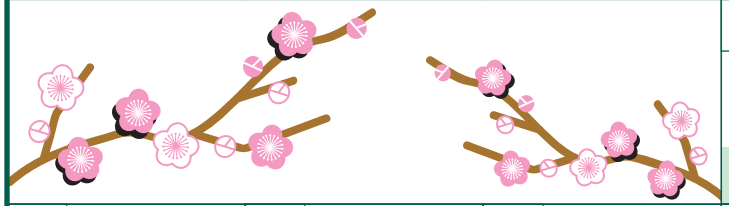
横浜 個人指導（整体指導・個人レッスン）＆講座スケジュール！

月	火	水	木	金	土	日
			1 「快医学＆野口整体≒氣道指導」14時～15時（淨潤） ↑【体 塾】（呼吸法）10時半～12時（松岡） 湘南道場	2 「快医学＆野口整体≒氣道指導」「Oリングテストマスター講座」11時～13時（淨潤） ↑【体塾】（温法）10時半～12時（松岡）	3 【体 塾】10時半～12時（松岡）	4 ←体の学校in東京→
			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 松岡 12時半～18時	
5	6 【体 塾】（体・操体法）10時半～12時（今野）	7 誰でもできる自由「舞踏＆自動運動コース」11時～12時40分（芝崎）演奏：金剛＆淨潤	8 「研修会」「整体指導」研修 13時過ぎ～15時	9 【体 塾】10時半～12時（松岡）	10 新月生ライヴ 自動運動会（新月）（＆ヨーガ＆操体法＆「最重要呼吸法」伝授！）体③ 11時～13時 演奏：淨潤 ※講座後サロン有	11 ●整体の学校（愉氣セラピスト資格認定講座）11時～15時（淨潤）※講座後サロン有
	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～15時	整体（指導）＆個人レッスン 淨潤 11時～11時半	整体（指導）＆個人レッスン 淨潤・今野・松岡 12時半～19時	新月整体（指導）＆個人レッスン 淨潤・松岡 13時20分～18時	整体（指導）＆個人レッスン 淨潤・松岡 15時半～18時
12 ●整体の学校（愉氣セラピスト資格認定講座）11時～14時半 ※講座後サロン有	13 【体 塾】（体・基本ヨガ）10時半～12時（今野）	14 【体 塾】（体・運動①）10時半～12時（松岡）	15 【体 塾】（体・運動法＆呼吸法）10時半～12時（今野）	16 【体塾】（体・温法）10時半～12時（松岡）	17 【体 塾】10時半～12時（松岡）	18 【体 塾】（体・運動法）10時半～12時（今野）「春の穴追い」12時半～15時
整体（指導）＆個人レッスン 淨潤 15時～16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	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
19	20 【体 塾】10時半～12時（今野）【氣道入門会】14時～16時（今野）	21 【体 塾】（体・運動②）10時半～12時（松岡）「春の穴追い」12時半～15時	22 【体 塾】（体・ヨガ）10時半～12時（松岡）	23 11時～16時 ←●【心の学校】（夢の学校）→ ※講座後夢サロン有	24 11時～15時前（満月）夢実現満月会15時～16時位 演奏：よしき＆淨潤 ※講座後夢サロン有	25 【体塾】（体・運動）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	整体（指導）＆個人レッスン 松岡 16時～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＆鍼灸整体 淨潤・佐野・松岡 16時20分～19時 / 満月整体（指導）＆個人レッスン 淨潤・松岡 16時20分～18時		整体（指導）＆個人レッスン 今野・松岡 12時半～19時
26 「快医学＆野口整体≒氣道指導」14時～15時 ←湘南道場→	27 【体 塾】（体・呼吸法）10時半～12時（今野）	28 【体 塾】（体・運動③）10時半～12時（松岡）	29 【体 塾】（体・操体法＆基本ヨガ）10時半～12時（今野）	今月は整体の学校・心の学校の2つの学校がおすすめです。 自動運動のお好きな方、深めたい方は、7日「舞踏＆自動運動コース」 10日新月ライヴ・24日夢実現満月会ぜひどうぞ！ 春の穴追い・整体塾もお見のがしなく！！		
	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			

※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！

如月（2月）の整体法

2月の上旬まではごく乾燥するため、1月同様に“生水の飲用”が何よりの健康法となります。

〈生水の飲用の絶大な効果!!〉

1. まず真っ先に変化するのが“眠り”です。
（そのため真の「疲れ」が抜けます。
同時に、心の疲れもとれるため、つまらぬ事でクヨクヨしなくなったり、気にならなくなっていきます。）
2. 肌が瑞々しくなります。
（そして眼～唇～そして全身の肌が潤ってきた頃には、さまざまな慢性的症状も軽くなっています。）

〈どの位の量を飲んだら良いのか？〉

「通信テキスト（氣道講座）」の食のテキスト（117～118）に書きましたように、どんな方にも無難な量として5デシリットルを薦めていますが、飲める方は（この期間は）1リットルでも一升でも構いません。
※なお、上記「通信テキスト」をお持ちでない方は、事務局までFAXか電話にてご一報ください！（無料。下記参照のこと）
★ただし湯冷ましは不可。（金魚も死んでしまうそうです）
★この季節は常温もではなく！
（「（秋の）彼岸から彼岸まで」は積極的に飲むべしといいますが、この季節は野口晴哉先生によると**「5度以下の生水に限る」**との事。試してみればその理由が分かることでしょう。**上記の効果が存分に得られます。**
★生水といっても水道の水直接とか汚い水はもちろん不可。
（そのため西医学の西勝造師は『清い生水』と言っていました）
1. 「食の学校」DVDでもいったように、食事のグルメならぬ「水グルメ」になって、味わいつつ飲んでみましょう。
2. 何よりの滋養強精のための薬、サプリだと思って、『味わって』全身に浸み渡らせるつもりで飲んでみましょう。
（実際そうなのです。栄養が無いのに、実に不思議ですが、栄養が無いからこそ裡の力を引き出すのです。）

※背骨を通して飲むつもりになるととても体に浸透します。また丹田に水を飲み込み、それを全身に拡げる体感を持つ方法もあります。（**どちらも奥義**）
※さて、**遅い入で**も1月後半から2月初めには、後頭骨が開き、春の準備をしています。
この時、後頭骨を軽く持ち上げるように外から順に頸上まで愉氣をするか、その後、頸上に温法をすると春への経過がスムーズです。（首の緊張も抜けます）
続いて肩甲骨の可動性が良くなり（骨盤はその後）胸が開くのですが、それを邪魔するのが肩甲骨内縁の硬直で、それは目の疲労のためです。
（酷くなると前肩になり胸が縮み呼吸が浅くなるため、イライラしたり眠り難くなりますが、そうなった場合は尾骨の焼塩温法が有効です）
※また、暖房を入れても冷える場合は胸椎11番の変動を伴っていますから、冷えの急処だけでなく、その裏（足裏）を押圧愉氣して足湯か膝湯をすると卓効があります。
※「整体（操）法」でいえば2月だけが骨盤を調整するチャンス。太りすぎの方だけでなく「女性」の方はお見逃しなく！
（長谷川淨潤）

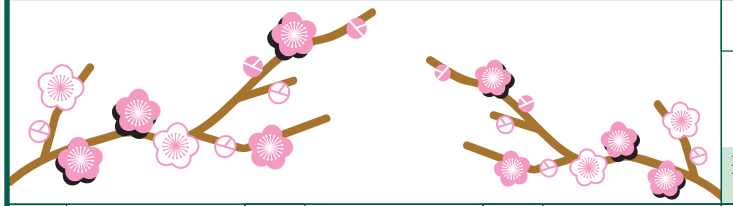
2024 2

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 整体(指導)＆個人レッスン 永井 13時～20時	2	3 整体(指導)＆個人レッスン＆鍼灸整体 佐野 11時～16時	4 「立春入門会」 11時～12時過ぎ 「体の学校1日スペシャルコース」 11時～15時 ※特別なので自動運動が好きな方 整体(指導)＆個人レッスン 淨潤・櫻井 15時20分～17時
5 整体(指導)＆個人レッスン 永井 13時～20時	6 整体(指導)＆個人レッスン 永井 13時～20時	7 整体(指導)＆個人レッスン＆鍼灸整体 佐野 15時～18時	8	9 【体 塾】 (呼吸法①) 10時半～12時(永井) 「穴追い講座」 12時半～14時半(永井) 整体(指導)＆個人レッスン 永井 15時～17時半	10 新月	11
12 整体(指導)＆個人レッスン 永井 13時～20時	13 整体(指導)＆個人レッスン 永井 13時～20時	14 【体 塾】 (呼吸法②) 10時半～12時(永井) 【整体塾】(整体②) 12時15分～13時45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	15 【体塾】 (ヨガ＆操体法) 10時半～12時(久保田) 整体(指導)＆個人レッスン 淨潤 14時～16時	16	17 12時～15時 芦屋 【体 塾】(運動法)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	18 11時～13時 芦屋 「速読法講座」 11時～14時半(永井) 整体(指導)＆個人レッスン 永井 15時～16時半
19 整体(指導)＆個人レッスン 永井 13時～20時	20 「初!読書会」 (淨潤先生の遺書＆晴哉先生の「全生訓」) 11時15分～13時半 整体(指導)＆個人レッスン 淨潤 14時～15時	21 整体(指導)＆個人レッスン＆鍼灸整体 淨潤・佐野 11時～18時	22 【氣道入門会】 10時半～12時(永井) 整体(指導)＆個人レッスン 永井 13時～17時半	23 ●【心の学校】in横浜	24 満月	25 【体 塾】 (呼吸法②) 10時半～12時(櫻井)
26 整体(指導)＆個人レッスン 永井 13時～20時	27 「春の穴追い講座」 12時半～15時(永井) 整体(指導)＆個人レッスン 永井 15時～20時	28 整体(指導)＆個人レッスン＆鍼灸整体 佐野 13時～18時	29 【体 塾】 10時半～12時(久保田) 整体(指導)＆個人レッスン 淨潤 13時～15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

2024 2

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)