横浜 個人指導（整体指導・個人レッスン）＆講座スケジュール！

今月は「医学～禅」伊東充隆氏にたっぷり語っていただきます。

次におすすめは、「内観法講座」「体の学校・健康法master認定講座」でしょう。

新月生ライヴ夢実現自動運動コース・満月生ライヴ活元会もご参加お待ちしております。

月	火	水	木	金	土	日
				1 【体 塾】（体・運動法） 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	2 【体 塾】（体・皮膚法） 10時半～12時（松岡） 整体（指導）＆個人レッスン 松岡 12時半～19時	3 【体 塾】（体・運動法） 10時半～12時（松岡） 整体（指導）＆個人レッスン 今野・櫻井・松岡 12時半～19時
4	5 【体 塾】（体・運動法） 10時半～12時（今野） 整体（指導）＆個人レッスン 今野 12時半～19時	6 自由参加！ 誰でもすぐにできる自由「舞踏＆自動運動コース」 11時～12時40分（芝崎） 演奏：竹内直＆浄潤 ※講座後サロン有 整体（指導）＆個人レッスン 浄潤 13時～15時	7 ●「研修会」12時～15時 「ユーチューブ撮影会」12時～13時位 整体（指導）＆個人レッスン 浄潤 11時～11時半	8 【体 塾】（体・呼吸法） 10時半～12時（松岡） 整体（指導）＆個人レッスン 浄潤11時～数名・松岡 13時～17時	9 【体 塾】 10時半～12時（松岡） 整体（指導）＆個人レッスン 浄潤 13時～17時	10 新月生ライヴ 新月 ”夢実現”自動運動会 11時～13時（浄潤） 演奏：よしき＆浄潤 ※講座後サロン有 「アイロン療法」伝授！（+復習・体④） 新月整体（指導）＆個人レッスン 浄潤・松岡 15時半～19時
11 「快医学＆野口整体≒氣道指導」 ←湘南道場→ 10時～11時（浄潤） 「快医学＆整体指導」問合せ 浄潤先生に直接	12 【体 塾】（体・呼吸法） 10時半～12時（今野） 整体（指導）＆個人レッスン 今野 12時半～19時	13 【体 塾】（体・運動法） 10時半～12時（松岡） 整体（指導）＆個人レッスン 松岡 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 浄潤（遠隔整体予約日）・今野・松岡 12時半～19時	15 【体 塾】（体・皮膚法） 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	16 ←●自動運動＆湯治合宿（体の学校）→ 11時～17時 整体（指導）＆個人レッスン＆鍼灸整体 佐野・松岡 17時20分～19時	17 11時～17時 整体（指導）＆個人レッスン 松岡 17時30分～19時
18	19 【体塾】（体・呼吸法） 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 今野 12時半～13時半 16時半～18時	20 「医学～禅」 動画講座 講師：伊東充隆 インタビュアー＆浄潤 11時～14時 ※講座後サロン有 整体（指導）＆個人レッスン 浄潤・松岡 14時20分～18時	21 整体（指導）＆個人レッスン 浄潤・松岡 11時～19時	22 【体 塾】（体・運動法） 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	23 【体 塾】（体・運動法） 10時半～12時（松岡） 整体（指導）＆個人レッスン 松岡 12時半～19時	24 【体 塾】（体・運動法） 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・松岡・永井 14時半～19時
25 満月生ライヴ活元会 満月 「Oリングテスト（LET）」も学んじゃおう！（+復習会・体⑤） 11時～13時（浄潤） 一般：5千円 会員：3千円 演奏：竹内直＆浄潤 ※講座後サロン有 ※夢手帳はいりません その後満月整体13時20分→（12名） 満月整体（指導）＆個人レッスン 浄潤 13時20分～15時20分	26 内観法講座 10時半～12時（浄潤） ←内観法（＆瞑想）研修→ 12時半～17時前位 （面接者：大須賀千枝・山田裕樹） 整体（指導）＆個人レッスン 浄潤 13時～15時	27 内観法講座 10時半～17時前位 整体（指導）＆個人レッスン 浄潤 12時～15時	28 整体（指導）＆個人レッスン 松岡 11時～18時	29	30 整体（指導）＆個人レッスン 松岡 12時半～19時	31 ♪♪♪♫♪ 「即興演奏講座」 11時～13時（櫻井） 整体（指導）＆個人レッスン 櫻井 13時半～16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。（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）

※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」「鍼灸整体」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！

弥生（3月）の整体法

3月上旬には本格的に骨盤も開き、いよいよ体は春入り。

※骨盤というのは、普通開くと落ちるのですが（生理時や老いがそう）、春は開くのに上がるのです。

そのために春はホワッとゆるんだ感じになりながら、同時に氣が上がった感じになるのです。（良い体（＝潜在意識）だとワクワク感。不整体だとザワザワ感）

ですから整体に近い良い体ですと、楽しい空想（や行動の意欲）も出てくるのですが、（そして、それが春の最高の健康法です！）

逆に不整体ですと、春は過敏になりやすく、花粉症をはじめ様々な症状が出やすくなってしまうのです。

それも冬までの頭や眼の疲労による首や肩の緊張を除くと和らぎます。

※つまりこのコーナーでの2月までのケアをしていれば何もしなくとも春は快適に過ごせるということです！

さて3月の健康法としては、晴れた日に風をお腹に1分程当てること。腸が緊張し、排便、下痢を促す。すると首が弛むのです。

そのため、3月は「上下下痢」といってお腹の痛まない下痢をする方が多いのです。（自然の整体法）ですから、既に下痢をしている方は風に当てなくても結構です。

（なお、それでも身心の過敏な症状が変わらない方は尾骨の焼塩温法を行うと卓効があります）

※春に整体（指導）を受けるのはとても効果が高く、一年に一度受けるとするなら彼岸前の一週間（3/14～21）とか4月14～21日とよくいわれますが、私たちは「整体（指導）は体を整えるお稽古事」と捉えているため、それに捉られわれず、月一度など定期的な気持ち良い稽古としていらっしゃってください。

「手当て（愉氣）は『依存にならない』体育て」です。

一それどころか愉氣（法）は行なう程に、体が敏感に整体になっていきます。

（注／これは私たちの整体を受けて欲しいから申し上げているのではありません！ 手当て（愉氣）の本質そして、素晴しさをお伝えしたいのです）

また楽しい空想が大切なのは春に限りません。逆に整体の状態だと、空であり自ずと楽しい空想も浮かびます。

そうした体（＝整体）になろうなろうという命の働きが活発に顕れるのが春です。（＝氣道）（長谷川浄潤）

2024 3

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！

※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。

月	火	水	木	金	土	日
				1 整体(指導)＆個人レッスン 浄潤 11時～12時	2 「ヨーガ(＆操体法)が学べてしまう講座」 11時～13時 埼玉支部 【体 塾】(運動法)10時半～12時(佐野) 「春の穴追い」12時半～15時(佐野) 整体(指導)＆個人レッスン＆鍼灸整体 佐野 15時20分～17時	3 11時～13時
4 整体(指導)＆個人レッスン 永井 13時～20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＆鍼灸整体 佐野 13時～18時	7	8 「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 16時～18時半	9	10 新月
11 【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	12 整体(指導)＆個人レッスン 永井 13時～20時	13 【体 塾】(体・運動法＆呼吸法) 10時半～12時(永井) 【整体塾】(整体③) 12時15分～13時45分(浄潤・佐野) 【心塾】16時位～17時(浄潤) 整体(指導)＆個人レッスン＆鍼灸整体 浄潤・佐野 14時～16時	14 整体(指導)＆個人レッスン＆鍼灸整体 浄潤・佐野 11時～16時	15 整体(指導) 11時半～15時半 芦屋	16 整体(指導) 15時半～16時半 ●【心の学校】(夢の学校・運の学校)in関西 11時～15時 【体塾】10時半～12時(久保田)	17 整体(指導) 15時半～16時半 整体(指導)＆個人レッスン 久保田 12時半～15時
18 「春の穴追い講座」 (経験者のみ) 12時半～14時(永井) 整体(指導)＆個人レッスン 永井 14時半～20時	19 整体(指導)＆個人レッスン 永井 13時～20時	20 整体(指導)＆個人レッスン＆鍼灸整体 佐野 13時～18時	21	22 眼鏡のとよふく 浄潤in千葉 「体の学校ダイジェスト!」 11時～13時前(予約3名迄) 【体塾】(体・自動運動)10時半～12時(永井) 整体(指導)＆個人レッスン 永井 12時半～18時半	23 【体塾】(温熱法) 10時半～12時(櫻井) 【心 塾】 15時～16時(浄潤) 整体(指導)＆個人レッスン＆鍼灸整体 浄潤・佐野 12時20分～15時	24 整体(指導)＆個人レッスン 浄潤・櫻井 11時～16時
25 満月 整体(指導)＆個人レッスン 永井 13時～20時	26	27	28 整体(指導)＆個人レッスン 佐野・永井 12時～17時	29	30 【体 塾】 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	31

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

3 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)