

## 個人指導 (整体) & 講座スケジュール

火	水	木	金	土	日
担当→ 今野・角川・間口	長谷川・今野・角川・松岡	長谷川・今野 佐野・角川・竹内・松岡	長谷川 今野・角川・竹内・松岡	長谷川 角川・竹内・間口・松岡	長谷川・今野 角川・竹内・間口・松岡
		1 【体塾 (ヨーガ・コース)】 10時半~12時 (竹内) 13時~16時 (長谷川) 12時半~16時 (今野・佐野・角川・竹内・松岡)	2 【体塾 (ヨーガ・コース)】 10時半~12時 (角川) 12時半~17時 (今野・竹内) 12時半~19時 (角川・松岡)	3 「整体法・基礎講座」 11時~17時 (角川) 13時~16時 (長谷川) 11時~19時 (竹内) 17時半~19時 (角川・松岡)	4 【(公開氣道会) 季節の手当 (整体の基本)】 15時~17時 (長谷川) 12時半~14時半 (長谷川) 17時半~19時 (長谷川) 11時~19時 (松岡)
6 【体塾 (ヨーガ・コース)】 10時半~12時 (今野) 12時半~19時 (今野) 12時半~15時 (角川)	7 【体塾 (自動運動会)】 10時半~12時 (松岡) 【愉氣法講座】 12時半~14時 (松岡) 14時半~16時 (今野) ◆ 14時半~19時 (角川・松岡)	8 【読書会 (& 瞑想会)】 (氣道の真髄を学ぶ) 16時~18時 (長谷川) 12時~15時半 (長谷川) 12時~15時 (今野・佐野・角川・竹内・松岡)	9 【体塾 (ヨーガ・コース)】 10時半~12時 (角川) 12時半~17時 (今野・竹内) 12時半~19時 (角川・松岡)	10 【体塾 (自動運動会)】 10時半~12時 (松岡) 【春の穴追い 特別講座】 13時~17時 (松岡) 17時半~19時 (松岡) ◆	11  【今こそ野口晴哉が必要だ】 於：清澄庭園 大正記念館
13 【体塾 (ヨーガ・コース)】 10時半~12時 (今野) 【ほかほか温熱講座】 12時半~14時 (今野) 14時半~19時 (今野) 14時半~15時 (角川)	14 (現在、最先端の氣道) 10時半~12時半すぎ 【自動運動&舞踏体験コース】 (舞踏：芝崎三朗氏&BGM：長谷川) 13時~16時 (長谷川) 13時~16時 (今野) 13時~19時 (松岡)	15 「体塾特別編」 10時半~12時 (竹内) 【愉氣法講座スペシャル】 12時半~14時 (角川) 14時半~19時 ◆ (今野・角川・竹内・松岡)	16 【体塾 (ヨーガ・コース)】 10時半~12時 (角川) 12時半~17時 (今野・竹内) 12時半~19時 (角川・松岡)	17 「整体法・基礎講座」 11時~17時 (角川) 13時~16時 (長谷川) 17時半~19時 (角川・松岡) ☆11時~19時 (間口)	18 「パン講座」 14時~16時 (長谷川&間口) 11時~13時半 (長谷川) 16時半~19時 (長谷川) ☆11時~13時40分 (間口) ☆16時20分~19時 (間口)
20 【体塾 (ヨーガ・コース)】 10時半~12時 (今野) 【アーサナ講座】 12時半~14時 (今野) 14時半~19時 (今野) 14時半~15時 (角川) ☆19日(月) 11時~19時 (間口) ☆20日(火) 11時~19時 (間口)	21 【体塾 (自動運動会)】 10時半~12時 (松岡) 12時半~16時 (今野) ◆ 12時半~19時 (角川・松岡)	22 【勤行&自動運動 (瞑想) 会】 10時半~12時 (長谷川) 12時半~16時 (長谷川) 12時半~16時 (今野・佐野・角川・竹内・松岡)	23 【体塾 (ヨーガ・コース)】 10時半~12時 (角川) 12時半~17時 (今野・竹内) 12時半~19時 (角川・松岡)	24 【体塾 (ヨーガ・コース)】 10時半~12時 (松岡) ◆ 12時半~19時 (竹内・松岡)	25 【体塾 (ヨーガ・コース)】 10時半~12時 (竹内) 13時~16時 (長谷川) 12時半~19時 (竹内・松岡)
27 【体塾 (ヨーガ・コース)】 10時半~12時 (今野) 12時半~19時 (今野) 12時半~15時 (角川)	28 【体塾 (自動運動会)】 10時半~12時 (松岡) 12時半~16時 (今野) 12時半~19時 (角川・松岡)	29・30 12時~18時 (松岡)	<b>料 金</b> 《個人指導》 長谷川 6,000円 他スタッフ 4,000円 《個人レッスン》 1枠30分 4,000円 スタッフ (長谷川先生以外) による氣道メソッドの個人 (&グループ) 教授。複数枠のご予約も可能です。 《パンエステ・アロマ整体》 プランエステ：7,000円 アロマ整体：8,000円 ※担当：間口&竹内 (☆印は関西支部 間口) (長谷川浄潤)		

### 弥生の整体

3月は本格的に骨盤も開き、いよいよ身体も春入りの月。  
 生理や老化がそうであるように、骨盤は開けば落ちるのだが、春は開くのに逆になる。  
 そのため春は、ホワッとしながらも、氣(エネルギー)が上がる故、ザワザワとする訳だ。  
 その結果、行動意欲も出るが、体は過敏になり、様々な症状も顔を出しやすい。  
 しかし、それは冬の頭や眼の疲労による首の緊張をとると和らぐ。  
 (というか、逆に言えば2月までのケアをしていれば何もしなくとも春が快適なのである。準備をすれば大丈夫なのは生理や妊娠中と同じ。) それらの処置と共に、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。  
 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が、既に下痢をしている方は風に当てなくても宜しい。  
 (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法を行うと卓効あり。) なお、肩甲骨を調整するのも相応しい時期のため、花粉症などアレルギーの方などを始め、変動が出た方は、上記あるいは拙著をご参照頂きたい。  
 (早く経過させたい方は個人指導(整体)のご活用をされたいが、元より整体は、「体を整えるお稽古事」であり、同時に「一期一会のデュオ」でもある。  
 そのため、症状の改善でなく、真剣に体や心を訓練していきたい方のみご活用して戴きたい。 そういうと門戸を狭めるようだが、確かに定期的に月に2回、1回と、キチンと受けたら体質改善も含め、深く安定して変わる事は事実である。 而して、健康維持や体質改善を求めない方は、打撲や出産、救急的な場合など臨時に受けたい時でも構わない。) (長谷川浄潤)

※色つき枠は個人指導 (整体) の受付時間です。(会員のみ (当日入会可) 詳細は事務局までお問合せ下さい。ご予約はお電話、あるいは道場ご来所時に承っております。)  
 ※太枠は長谷川先生の横浜道場指導 (& 講座) 日です。(◆印は長谷川の東京道場指導日です。裏面をご参照下さい。なお、長谷川の個人指導 (整体) は5分~10分です。本人の希望により一期一会の真剣な時間にしたいため、道場内でも暗くしお喋りは禁じられています。また長谷川に質問その他ある方は個人指導の最初の「うつ伏せ」時に仰って下さい。指導前後 (特に指導後の) 質問はお控え下さい。)  
 ※各講座については同封のチラシ冊子をご確認下さい。(一部未会員の方にもお受け頂ける講座がございます。また講座により予約必要の有無が違います。)  
 ※「体塾」「勤行&自動運動会」「愉氣法講座」「自動運動&舞踏体験コース」は、お得な回数券や月謝制度もご活用下さい。月4回→6,000円、月8回→11,000円、10回券→17,000円 (3ヶ月有効)

2012

# 3

東京道場の日程は裏面をご覧ください

水	木	金	土
担当 → 長谷川・佐野	長谷川・佐野	佐野	長谷川・佐野・角川
※氣道のメッカ「東京道場」のスケジュール表です。指導日が少ないですが、ぜひご活用下さいませ。 ※太枠は長谷川先生の東京道場指導日です。(★印は、横浜道場指導日です。他に日曜日もございます。裏面をご参照下さい) ※「温熱療法」や、その他の個人レッスンもぜひ東京道場でご活用下さい。(30分4千円)		2 【体塾 (ヨーガ・コース)】 10時半～12時 (佐野) 「体の学校 (氣道の学校・初等)」 12時半～15時 (佐野) 15時半～19時 (佐野) ★	〈体塾〉個人指導前の体塾は、大変おすすめです! (角川)
7 10時半～11時半 (佐野) 13時～16時 (長谷川) (その後) 17時半～19時 (佐野)	〈体の学校〉簡単&気持ちのよい実習をたくさん行って、体を大きく変えていきましょう! (佐野) ★	9 【体塾 (ヨーガ・コース)】 10時半～12時 (佐野) 「体の学校 (氣道の学校・初等)」 12時半～15時 (佐野) 15時半～19時 (佐野)	10 【体塾 (ヨーガ・コース)】 10時半～12時 (角川) 13時～16時 (長谷川) 13時～15時 (佐野) 17時半～19時 (角川)
14 12時～19時 (佐野) ★	15 10時半～11時半 (佐野) 13時～16時 (長谷川) (その後) 17時半～19時 (佐野)	16 【体塾 (ヨーガ・コース)】 10時半～12時 (佐野) 「体の学校 (氣道の学校・初等)」 12時半～15時 (佐野) 15時半～19時 (佐野)	17 【氣道会】 12時～14時 (佐野) 14時半～19時 (佐野) ★
21 10時半～11時半 (佐野) 13時～16時 (長谷川) (その後) 17時半～19時 (佐野)	〈体塾〉一緒に東京道場で自動運動を深めましょう! (角川) ★	23 16日と同じ 16日と同じ	24 【体塾 (ヨーガ・コース)】 10時半～12時 (角川) 13時～16時 (長谷川) 13時～19時 (佐野) 17時半～19時 (角川)
			25 【春の自動運動会】 10時半～13時 (佐野) 「整体を深める」 13時半～15時半 (佐野) 16時～19時 (佐野) ★
<b>料 金</b> 《個人指導》 長谷川: 6,000円 スタッフ: 4,000円	《個人レッスン》 1枠30分 4,000円 スタッフ (長谷川先生以外) による氣道メソッドの個人 (& グループ) 教授。複数枠のご予約も可能です。	30 16日と同じ 16日と同じ	31・4/1 【氣道の学校 (中等) 復習会】 31日・13～17時 / 1日・11～15時 (長谷川) 31日・13～15時 / 1日・15時半～ (長谷川)

### まず最初は!? 身心を限りなく育むために

一番ふさわしい形で身心を育み、個性を發揮して自由な生を送るために、当会で最もお薦めしたいのは**個人指導 (整体)** です。まだお受けになっていない方、ぜひ一度はご体験下さい。  
ご都合のつく方は、「体塾」との併用や【氣道の学校】(心の学校)のご受講もお薦め致します。

### 氣道の全てが学べる「個人レッスン」を、どうぞご活用下さい!

当会で行っている内容をほぼ全て、ご要望に応じた形でお伝えするシステムです (会員限定)。  
複数人数でも料金総額は変わりませんのでグループレッスンもお薦め!  
ご予約時に、ご希望の内容をお伝え下さい (内容によっては時間数のご相談をさせていただきます)。

※1枠 30分、4千円 (複数枠 OK)

※担当…(大): 大高、(今): 今野、(佐): 佐野、(角): 角川、(竹): 竹内、(間): 間口、(松): 松岡

ご活用例

- ・体の健康法 (運動法・呼吸法 etc.) を学ぶ…〈今〉〈佐〉〈角〉〈竹〉〈間〉〈松〉
- ・瞑想法の行い方を学ぶ…〈今〉〈佐〉〈角〉〈竹〉〈間〉
- ・夢実現のための誘導を受ける…〈佐〉
- ・整体法を学ぶ・深める…〈今〉〈大〉〈佐〉〈角〉〈間〉〈松〉
- ・心理指導法のエッセンスを学ぶ…〈佐〉
- ・最近行われた講座に参加できなかったので  
ダイジェストで学ぶ…〈今〉〈佐〉〈角〉〈竹〉〈松〉
- ・温熱 (アイロン) 療法を修得する・受ける…〈今〉〈佐〉〈角〉〈竹〉〈間〉〈松〉
- ・0 (ゼロ) リングを受ける…〈今〉〈佐〉〈間〉
- ・日頃の疑問について質問する…〈今〉〈佐〉〈角〉〈竹〉〈間〉〈松〉 / 他



### 急速に体質改善されたい方、より深くリラックスされたい方へ

個人指導 (整体) と温熱療法およびプハンエステ (or アロマ整体) の併用は大変お薦めです!ぜひ一度はご体験下さい。

- ・温熱療法…小型のアイロンを使った、とても気持ちの良い手当て法です。難症にも対応できる抜群の体質改善効果で、体も心もホッと緩みます。
- ・アロマ整体…整体とアロマの統合!お体を観察し、その日の心身にジャストフィットする香りと、水が主成分のクリームを使って、深いリラクゼーションに導きます。横浜にて間口と竹内が承ります。
- ・プハンエステ…アロマ整体にさらにプハン (吸い玉) を統合!驚くべきデトックス効果で深い部分からの変化を促します。男性にも大人気!  
横浜にて間口と竹内が担当致します。



横浜道場の日程は裏面をご覧ください

# 3

2012



特定非営利活動法人

氣道協会

〒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)

【東京道場】

—— 東京道場の個人指導 (整体) & 個人レッスンのご予約について ——

- ・長谷川代表の東京指導日に、長谷川代表の東京道場のご予約を承っています。
  - ・全ての東京道場指導日に、佐野担当の東京道場のご予約を承っております。
  - ・その他の日は、横浜道場にてご予約を承ります。(緊急時を除き前日までにお願致します。)
- ※ご予約はお電話あるいは道場ご来所時に承っております。