

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>新年のことはじめ!は4日の「氣道神社に初詣! (一年を創る講座)」です。次におすすめは、17日～18日の自動運動(手当バージョン)合宿です。カタカムナライブ講座も新月会(生Jazz&自動運動会)のご参加もお待ちしております。</p>			<p>1</p> <p>新春</p>	<p>2</p>	<p>3</p> <p>満月</p>	<p>4</p> <p>氣道神社に初詣! (一年を創る講座) 12時～14時 瞑想&自動運動 4,000円 誰でも参加OK 新年会 14時～16時</p>
<p>5</p>	<p>6</p> <p>【体塾】 (=コツコツ体の学校)」 10時半～12時(今野)</p>	<p>7</p> <p>【体塾】 (=コツコツ体の学校)」 10時半～12時(松岡)</p>	<p>8</p> <p>【体塾】 (=コツコツ体の学校)」 10時半～12時(今野)</p>	<p>9</p> <p>【体塾】 (=コツコツ体の学校)」 10時半～12時(松岡)</p>	<p>10</p> <p>【体塾】 (=コツコツ体の学校)」 10時半～12時(松岡)</p>	<p>11</p> <p>【体塾】 (=コツコツ体の学校)」 10時半～12時(松岡)</p>
	<p>整体(指導)&個人レッスン 淨潤(遠隔整体予約日) 今野 12時半～19時</p>	<p>整体(指導)&個人レッスン 松岡 12時半～19時</p>	<p>整体(指導)&個人レッスン 今野・松岡 12時半～19時</p>	<p>整体(指導)&個人レッスン 今野・松岡 12時半～19時</p>	<p>整体(指導)&個人レッスン 松岡 12時半～18時</p>	<p>整体(指導)&個人レッスン 今野・松岡 12時半～19時</p>
<p>12</p>	<p>13</p> <p>【体塾】(=コツコツ体の学校)」 10時半～12時(今野) 【氣道体験会】 14時～16時(今野)</p>	<p>14</p> <p>誰でもすぐできる 舞踏コース 11時～13時(芝崎) 生演奏付き ※講座後サロン有</p>	<p>15</p> <p>【体塾】 (=コツコツ体の学校)」 10時半～12時(松岡)</p>	<p>16</p> <p>【体塾】 (=コツコツ体の学校)」 10時半～12時(松岡)</p>	<p>17</p> <p>【体塾】 (コツコツ体の学校)」 10時半～12時(松岡) 「カタカムナライブ」講座 3,600円 13時～16時</p>	<p>18</p> <p>【体塾】 (=コツコツ体の学校)」 10時半～12時(今野)</p>
	<p>整体(指導)&個人レッスン 今野 12時半～13時半 17時～19時</p>	<p>整体(指導)&個人レッスン 松岡 14時～19時</p>	<p>整体(指導)&個人レッスン 今野・松岡 12時半～19時</p>	<p>整体(指導)&個人レッスン 今野・松岡 12時半～19時</p>	<p>整体(指導)&個人レッスン 松岡 17時～19時</p>	<p>整体(指導)&個人レッスン 今野・松岡 12時半～19時</p>
<p>19</p> <p>新月会(生ライブ&自動運動会) 新月 11時～13時(淨潤) 演奏:よしき&優希&淨潤 ※講座後サロン有 「研鑽会」13時～17時 新月整体(指導)&個人レッスン 淨潤 13時20分～15時</p>	<p>20</p> <p>【体塾】 (=コツコツ体の学校)」 10時半～12時(今野)</p>	<p>21</p>	<p>22</p> <p>「指導スタッフ研修会」 12時～14時半位 ※研修生無料 整体(指導)&個人レッスン 淨潤 10時半～11時半</p>	<p>23</p> <p>【体塾】 (=コツコツ体の学校)」 10時半～12時(淨潤)</p>	<p>24</p> <p>【体塾】 (=コツコツ体の学校)」 10時半～12時(松岡)</p>	<p>25</p> <p>【体塾】(=コツコツ体の学校)」 10時半～12時(松岡) ●【整体塾】(愉氣法の会) (整体塾=こつこつ整体の学校) 12時半～14時(松岡) 整体(指導)&個人レッスン 松岡 14時半～18時</p>
	<p>整体(指導)&個人レッスン 淨潤(～14時) 今野 12時半～19時</p>		<p>整体(指導)&個人レッスン 淨潤 10時半～11時半</p>	<p>整体(指導)&個人レッスン 淨潤 13時～14時(体塾生3名) 松岡 12時半～19時</p>	<p>整体(指導)&個人レッスン 松岡 12時半～19時</p>	<p>整体(指導)&個人レッスン 松岡 14時半～18時</p>
<p>26</p>	<p>27</p> <p>【体塾】 (=コツコツ体の学校)」 10時半～12時(今野)</p>	<p>28</p> <p>【体塾】 (=コツコツ体の学校)」 10時半～12時(松岡)</p>	<p>29</p> <p>【体塾】 (=コツコツ体の学校)」 10時半～12時(松岡)</p>	<p>30</p> <p>【体塾】 (=コツコツ体の学校)」 10時半～12時(松岡)</p>	<p>31</p> <p>【体塾】 (=コツコツ体の学校)」 10時半～12時(永井)</p>	
	<p>整体(指導)&個人レッスン 今野 12時半～19時</p>	<p>整体(指導)&個人レッスン 松岡 12時半～19時</p>	<p>整体(指導)&個人レッスン 今野・松岡 12時半～19時</p>	<p>整体(指導)&個人レッスン 松岡 12時半～19時</p>	<p>整体(指導)&個人レッスン 松岡・永井 12時半～19時</p>	

※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!)

※各学校etcについては
会報内を
ご参照ください！



氣道協會

・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 11時～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 檢索

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」は先月の「師走(12月)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、インフルエンザやコロナも体が乾いて無ければ罹りにくいのです。

もしも、インフルエンザやコロナになった場合には、生水をその飲み方で飲んで、インフルエンザの硬結(胸部活点)に愉氣をすれば簡単に経過します。

※詳しくは「インフルエンザ講座」
DVDをぜひご覧下さい。

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。

必聴(見)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—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、見るとすぐ分かります。

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、胸筋を開くようにゆがし、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、そして痼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 淨禪)

月	火	水	木	金	土	日
※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っています。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) ※「氣道体験会」は予約制です。 ※●印は会員限定の講座です。			1	2	3 満月	4
5	6 【体塾】 (=コソコソ『体の学校』) 10時半～12時(永井)	7 「一年を創る講座」 (3,000円 夢手帖お持ちの方) 14時15分～15時45分 11時～13時 ↑ 整体(指導)11時～14時(浄潤) 荻屋 ↓	8	9	10	11
整体(指導)&個人レッスン 永井 11時～18時半	整体(指導)&個人レッスン 永井 12時半～18時半	整体(指導)&個人レッスン&鍼灸整体 佐野 13時～18時		整体(指導)&個人レッスン&鍼灸整体 佐野 11時～14時	整体(指導)&個人レッスン&鍼灸整体 浄潤 佐野 11時～14時	整体(指導)&個人レッスン 浄潤 11時～13時
12 「一年を創る講座」 11時～13時 ↑ 整体(指導)(浄潤) 埼玉支部 ↓	13 整体(指導) 10時半～11時半(6名) ※問合せ先 整体ゆら 大須賀 080-3391-7707	14 【体塾】(=コソコソ『体の学校』) 10時半～12時(永井) ●【整体塾】(3,500円) 12時15分～13時45分 (会員:3,000円 動画会員2,500円 撮影有) (浄潤)	15 【体塾】 (=コソコソ『体の学校』) 10時半～12時(久保田)	16	17 手当バージョン ●自動運動合宿 11時～17時(佐野)	18
整体(指導)&個人レッスン 永井 12時半～18時半	整体(指導)&個人レッスン 永井 11時～18時半	整体(指導)&個人レッスン&鍼灸整体 浄潤 14時10分～15時20分 佐野 14時20分～15時20分	整体(指導)&個人レッスン 浄潤(～14時) 久保田(14時～15時)	整体(指導)&個人レッスン&鍼灸整体 佐野 11時～14時	整体(指導)&個人レッスン&鍼灸整体 佐野 17時40分～18時40分	
19 新月	20 【氣道体験会】 10時半～12時半(永井)	21	22	23	24 【体塾】(=コソコソ『体の学校』) 10時半～12時(佐野) ●【整体塾】 12時半～14時(佐野)	25
整体(指導)&個人レッスン 永井 11時～16時	整体(指導)&個人レッスン 永井 13時～18時半	整体(指導)&個人レッスン&鍼灸整体 佐野 13時～18時			整体(指導)&個人レッスン&鍼灸整体 佐野 14時40分～17時	
26	27	28	29	30 湘南道場 【体塾】(=コソコソ『体の学校』) 10時半～12時(永井)	31	
整体(指導)&個人レッスン 永井 11時～18時半	整体(指導)&個人レッスン 永井 11時～18時半	整体(指導)&個人レッスン&鍼灸整体 佐野 13時～18時	整体(指導)&個人レッスン&鍼灸整体 佐野 12時～16時	整体(指導)&個人レッスン 永井 12時半～18時半		

●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。
当日の場合は遠隔倫氣に替えさせて頂きます
指導料は後日お振込下さい。

●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」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」(=倫氣の学校)は
あらゆる意味でお薦め！しかしご興味のあるものからどうぞ！)

