

月	火	水	木	金	土	日
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。カタカムナライヴ講座も新月会(生Jazz&自動運動会)のご参加もお待ちしております。			1 新春	2	3 満月	4 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
5	6 【体 塾】 (=コソコソ『体の学校』) 10時半~12時(今野)	7 【体 塾】 (=コソコソ『体の学校』) 10時半~12時(松岡)	8 【体 塾】 (=コソコソ『体の学校』) 10時半~12時(今野)	9 【体 塾】 (=コソコソ『体の学校』) 10時半~12時(松岡)	10 【体 塾】 (=コソコソ『体の学校』) 10時半~12時(松岡)	11 【体 塾】 (=コソコソ『体の学校』) 10時半~12時(松岡)
整体(指導)&個人レッスン 淨潤(遠隔整体受付日) 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 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
12	13 【体 塾】 (=コソコソ『体の学校』) 10時半~12時(今野) 【氣道体験会】 14時~16時(今野)	14 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	15 【体 塾】 (=コソコソ『体の学校』) 10時半~12時(松岡)	16 【体 塾】 (=コソコソ『体の学校』) 10時半~12時(松岡)	17 【体 塾】 (コソコソ『体の学校』) 10時半~12時(松岡) 「カタカムナライヴ」講座 3,600円 13時~16時	18 【体 塾】 (=コソコソ『体の学校』) 10時半~12時(今野)
整体(指導)&個人レッスン 今野 12時半~13時半 17時~19時			整体(指導)&個人レッスン 松岡 14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 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
19	新月会(生ライヴ &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	20 【体 塾】 (=コソコソ『体の学校』) 10時半~12時(今野)	21	22 「指導スタッフ研修会」 12時~14時半位 ※研修生無料	23 【体 塾】 (=コソコソ『体の学校』) 10時半~12時(淨潤)	24 【体 塾】 (=コソコソ『体の学校』) 10時半~12時(松岡)
新月整体(指導)&個人レッスン 淨潤(~14時) 今野 12時半~19時			整体(指導)&個人レッスン 淨潤(~14時) 今野 12時半~11時半	整体(指導)&個人レッスン 淨潤 13時~14時(体塾枠3名) 松岡 12時半~19時	整体(指導)&個人レッスン 松岡 12時半~19時	25 【体 塾】 (=コソコソ『体の学校』) 10時半~12時(松岡) ●【整体塾】(愈氣法の会) (整体塾=こつこつ整体の学校) 12時半~14時(松岡)
26	27 【体 塾】 (=コソコソ『体の学校』) 10時半~12時(今野)	28 【体 塾】 (=コソコソ『体の学校』) 10時半~12時(松岡)	29 【体 塾】 (=コソコソ『体の学校』) 10時半~12時(松岡)	30 【体 塾】 (=コソコソ『体の学校』) 10時半~12時(松岡)	31 【体 塾】 (=コソコソ『体の学校』) 10時半~12時(永井)	
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 松岡 12時半~19時	整体(指導)&個人レッスン 松岡・永井 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「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!

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「備走(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)に愈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「乾え講座」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点セットや拭いて(氣道入門一セルフケア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います。

(そのため、筋肉を聞くように愈氣し、頭皮を軽く叩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。

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、そして病症活点に愈氣し右足首を回してください。

(なお、そういう方や現在症状が出て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)

月	火	水	木	金	土	日
※2024年からは「学校」と「塾」を連動させ、「塾」はブ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。	新春	1	2	3	4	
5	6 【体塾】 (=コソコツ『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 整体(指導)11時～14時(淨潤)芦屋	8 11時～13時	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 淨潤 佐野 11時～14時	整体(指導)&個人レッスン 淨潤 11時～13時	
12 「一年を創る講座」 11時～13時	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 【体塾】(=コソコツ『体の学校』) 10時半～12時(永井)	14 【体塾】(=コソコツ『体の学校』) 10時半～12時(永井) ●【整体塾】 12時15分～13時45分 (淨潤) 3,500円 会員3,000円 動画会員2,500円 撮影有 【整体塾】(=コソコツ『体の学校』) 10時半～12時(久保田)	15 【体塾】 (=コソコツ『体の学校』) 10時半～12時(久保田)	16	17 手当バージョン 11時～17時(佐野)	18 自動運動合宿 11時～17時(佐野)
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 淨潤 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 淨潤(～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】(=コソコツ『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】(=コソコツ『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		

※【体塾】や整体(指導)の前後で「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ソ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っています。

(【体塾】は一般の方もご参加頂けます。一般:2500円・会員:2000円 長谷川→一般:3000円・会員:2500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)

●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
指導料は後日お振込下さい。

●おすすめ!

当会でも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」(=愉氣の学校)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！)