心身統一合氣道　入門コース

～心身統一合氣道を始めよう～

心身統一合氣道は護身術としてだけではなく、日本文化の粋を集めた武道で、心と身体の使い方を学びます。日常生活に応用でき、日常生活そのものが稽古です。また、心身統一合氣道は、左右バランスよく稽古します。年齢や性別に関係なくできる、無理のない動きも特徴です。自然な姿勢、自然な動作を通じて、心身共にリラックスして元氣な状態を体験していただけます。
下記の日程にて開催致しますので、お誘い合せの上、是非、ご参加下さい。

記

〈日程〉　2024 年

毎週月曜日･夜	第１回	第２回	第３回	第４回	第５回	第６回	第７回	第８回
19:00～21:10	1/15(月)	1/22(月)	1/29(月)	2/5(月)	2/19(月)	2/26(月)	3/4(月)	3/11(月)

※ご不明な点がございましたら、光心館道場までお氣軽にお尋ね下さい。

場　　所　　一般社団法人 心身統一合氣道会　光心館道場

大阪府大阪市北区本庄東１－１３－５
TEL ０６－６２９２－０３００　FAX ０６－６２９２－０３０１
E-mail　koshinkan@shinshintoitsuaikido.org

定　　員　　１０ 名
講　　師　　中野　英一
講習会費　　入会金 5,500 円　スポーツ保険 1,850 円（65 歳以上 1,200 円）
稽古参加費 17,600 円（全８回）　＊表示は全て消費税込
服　　装　　トレーニングウエア他（動き易い服装であれば可）

◎ お申し込み・お問い合わせは、
上記の光心館道場へ電話・FAX・メールにてお願い致します

1) 申込完了後のキャンセルにつきましては、講習会費の返金は一切致しません。また、他の講習会等に充当することもできませんので、ご注意ください。
2) 疾病をお持ちの方、現在通院なさっている方などは、事前に主治医に本講習に参加されることをご相談の上、ご了解をお取りいただくようお願いします。
3) 講習の録音・撮影はご遠慮ください。当会の許可なく、講習の内容を無断で文書、テキスト等、あらゆる形のコンテンツに複製、転載、改変、編集、翻訳、送信すること、またＨＰ、ブログ、チラシ等に不特定多数を対象として掲載されることを禁じます。

心身統一合氣道会

心身統一合氣道入門コース　カリキュラム

	氣のクラス	合氣道
1	**不動法　臍下の一点** 立ち姿、正座、臍下の一点、柔軟体操	**後受身技** 片手交差取呼吸投（楷書）
2	**不動法　リラックス** あぐら、リラックス運動	**合氣道の五原則、腕回し技** 片手交差取呼吸投（楷書）
3	**不動法　落ち着き** 持ち上がらない身体・腕	**腕振り技・腕振り跳躍技（１）** 片手交差取呼吸投（行書）
4	**不動法　氣を出す** 折れない腕、歩き方	**腕振り技・腕振り跳躍技（２）** 片手交差取呼吸投（行書）
5	**氣の意志法** 集中法、拡大法	**左右技** 片手取転換呼吸投（楷書）
6	**氣の呼吸法** 正座、あぐら	**左右跳躍技** 片手取転換呼吸投（楷書）
7	**四大原則応用編** 日常生活での活用	**転換技** 片手取転換呼吸投（行書）
8	**氣の意志法、氣の呼吸法** 音楽（氣の世界）	**転換技** 片手取転換呼吸投（行書）

心身統一合氣道会