

# 【初心者限定体験セミナー】

## 『3秒「つま先立ち」で疲れない体になる！』

### 体験講習会のご案内

NHK『あさイチ』でも紹介されて話題になった、合気道の姿勢や体の使い方の生活の中での活用法をまとめた、『3秒「つま先立ち」で疲れない体になる！』（主婦と生活社）。

その内容を初心者の方限定で体験していただくための講習会です。本を読んだ方、読まれていない方、いずれもよくわかっていただけるように説明し、実際に体感として身につけていただきます。

疲れ知らずの上手な体の使い方を身につけ、充実した日々の生活を送ってください。

#### 開催日程

第1回

第2回

第3回

平成29年

9/1（金）

9/8（金）

9/15（金）

時間 午前10時00分～午前11時30分

場所 心身統一合気道会 光心館道場（裏面の地図をご参照下さい）

講習内容 裏面の講習内容を御覧下さい

定員 15名（5名以上参加で開催します）

講師 山本品一 師範 近藤裕一郎 指導員

講習会費 全3回分で6,480円（税込）

※書籍『3秒「つま先立ち」で疲れない体になる！』を購入される場合、別途1,000円（税込）

持ち物 トレーニングウェア他（動きやすい服装であれば可） 筆記用具、タオル

申込方法 申込書に必要事項をご記入になり、光心館道場宛にお持ちになるか、郵送またはFAX、メールにてお申込みください。

費用につきましては光心館道場事務局窓口で直接お支払頂くか銀行振込にてお願い致します。参加費を納めていただいた時点で、お申込み完了とさせていただきます。

申込締切 8月25日（金）18時までにお手続きください。

振込先 三井住友銀行 天六支店（銀行コード：0009 店番号：130） 普通口座 6825816

口座名義 キ マネジメント(カ KI MANAGEMENT 株式会社

※振り込み手数料についてはご負担くださいますようお願い申し上げます。

※KI MANAGEMENT 株式会社は一般社団法人 心身統一合気道会が費用収納等を業務委託している会社です。

お申し込み・お問い合わせは

一般社団法人 心身統一合気道会 光心館道場まで

TEL 06-6292-0300

FAX 06-6292-0301

メールアドレス [koshinkan@shinshintoituaikido.org](mailto:koshinkan@shinshintoituaikido.org)

心身統一合気道会

『3秒「つま先立ち」で疲れない体になる!』体験講習会 申込書  
一般社団法人 心身統一合気道会 光心館道場 FAX 06-6292-0301

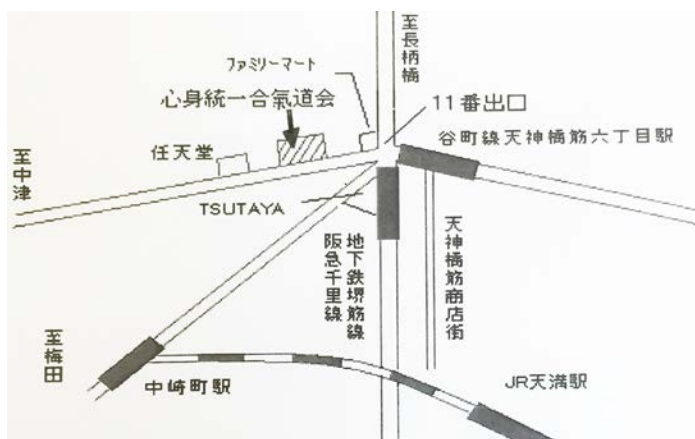
お名前			
ご住所	〒            —		
ご連絡先	TEL	FAX	
	E-mail		

■注意事項

- 1) 申込書と費用をお納めいただきて申込完了となります(申込締切:8月25日(金) 18時)。講習当日のお申し込み、ご入金は受付しかねます。
- 2) 申込完了後のキャンセルについては、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、ご注意ください。  
ただし申込締切時点で、最少開催人数に到達しない場合は、初回講習日の3日前までに、返金方法と合わせてご連絡いたします。
- 3) 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いたします。
- 4) 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。

講習内容

- 疲れない基本姿勢(立つ、座る、寝る、歩く)
- ラクラク基本動作生活術
- リラックス体操
- 氣の呼吸法



心身統一合気道会 光心館道場

大阪市北区本庄東1-13-5

TEL : 06-6292-0300

FAX : 06-6292-0301

メール : [koshinkan@shinshintoitsuaikido.org](mailto:koshinkan@shinshintoitsuaikido.org)

心身統一合気道会