

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。

記

日 程	毎週月曜日・夜クラス 19:00～21:10 (申込に応じてスタートします)
	※ご不明な点がございましたら、光心館道場までお気軽にお尋ね下さい。
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@shinshintoituaikido.org
定 員	10名
講 師	駒井 友理子
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	トレーニングウェア他 (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いたします。
- 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。

心身統一合氣道入門コース カリキュラム (途中から参加でも全く問題ございません)

	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)