

天城流セルフケア2025

初心者
大歓迎

～きる・はがす・ゆるまる～
痛み緩和法・呼吸法・咀嚼法・痩身法など

指導者
大歓迎

❖ 天城流湯治法は、天城連峰を抱える伊豆で生まれた**温泉療法を基盤とし**、杉本錬堂氏が自身の病気や怪我を克服する過程で築き上げた**独自の健康法で、痛み緩和法・温泉療法・瞑想法・呼吸法・咀嚼法**等で構成されます

❖ 本スクールでは、**トップ講師**をお招きし、日常生活で行える具体的方法を紹介します



●講師：奥田 行孝

- ・やわら氣堂 主宰
- ・柔道整復師
- ・天城流湯治法 鬆身法学士
- ・揺禅 太極拳 中国武術
アクティクラブ準師範

N O	開催年月日	金曜日	部位別セッション (お得ポイント含)	テーマ別セッション
①	4月11日	第2金	頭部	咀嚼（最重要で基本）法
②	5月9日	第2金	顔頸部	顔診法
③	6月6日	第1金	胸・脇・肩甲骨	痩身法①
④	7月11日	第2金	腹・腰	痩身法②
⑤	8月1日	第1金	背中（棒の使用）	睡眠法
⑥	9月12日	第2金	腕1	皮膚トラブルの改善法
⑦	10月10日	第2金	腕2	始動法（睡眠前後の天城流体操）
⑧	11月7日	第1金	腕3	天息法（天城流呼吸法）
⑨	12月12日	第2金	脚1	免疫力アップ法
⑩	1月9日	第2金	脚2	痛みの緩和法①（頭痛、首肩痛など）
⑪	2月6日	第1金	脚3	痛みの緩和法②（腰痛、膝痛など）
⑫	3月13日	第2金	脚4	参加者の要望に応じて

●場 所：トータルヘルスセンター津・POSEIDON [三重県津市河辺町3041-6]

●時 間：毎月**第2金曜日**10時～11時半【6・8・11月のみ**第1金曜**】

●申し込み：下記〔連絡先〕の**公式ライン**などに以下を記載してお送りください

①天城流参加 ②参加希望日 ③参加者数 ④お名前 ⑤連絡先

●参加代金：初参加者：9,900円 再参加者：6,600円

〔振込先〕：百五銀行 津駅前支店 普通 805588 株式会社トータルヘルス研究所

●注意事項：

- 駐車場：〔連絡先〕の住所に10台程度の駐車場があります
- 動きやすい服装なら普通の服装でもOKです



〔連絡先〕 トータルヘルス研究所 (<https://totalhealth.co.jp>)

〒514-0065 三重県津市河辺町3041-6 (トータルヘルスセンター津)

携帯Tel: 080-4216-0599 Tel: 059-246-7077 E-mail: office@totalhealth.co.jp

公式LINE

