

天城流セルフケア2026

Web
参加可

～きる・はがす・ゆるまる～

動作、呼吸、咀嚼の改善・痛み緩和・痩身等

初心者
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す
- ❖ 本スクールでは、**トップ講師**をお招きし、からだの仕組みを学び、からだと対話しながら、日常生活で行える具体的方法を解説していきます



●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24日	第4金	頭部	咀嚼（最重要で基本）法
②	5月8日	第2金	顔頸部	顔診法
③	6月12日	第2金	胸・脇・肩甲骨	痩身法①
④	7月10日	第2金	腹・腰	痩身法②
⑤	8月7日	第1金	背中（棒の使用）	睡眠法
⑥	9月11日	第2金	腕1	皮膚トラブルの改善法
⑦	10月2日	第1金	腕2	始動法（睡眠前後の天城流体操）
⑧	11月13日	第2金	腕3	天息法（天城流呼吸法）
⑨	12月11日	第2金	脚1	免疫力アップ法
⑩	1月8日	第2金	脚2	痛みの緩和法①（頭痛、首肩痛など）
⑪	2月12日	第2金	脚3	痛みの緩和法②（腰痛、膝痛など）
⑫	3月12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：基本**第2金曜日** [4月・8月・10月のみ変更] **10時～11時半**
- 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
- 参加料金：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

