

BIOSPARK

西野流呼吸法  
教室のご案内

西野塾

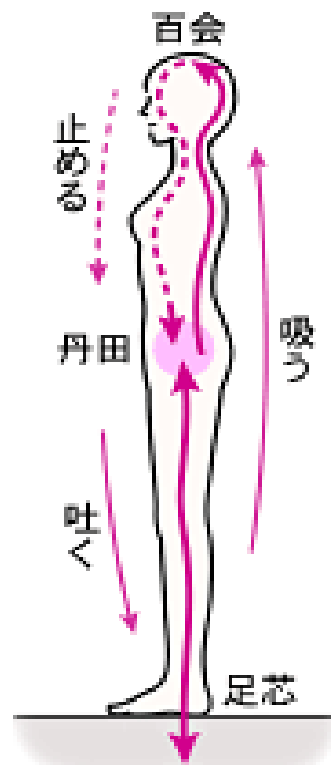
<http://www.nishinojuku.com/>

[info@nishinojuku.com](mailto:info@nishinojuku.com)

# 西野流呼吸法の実践

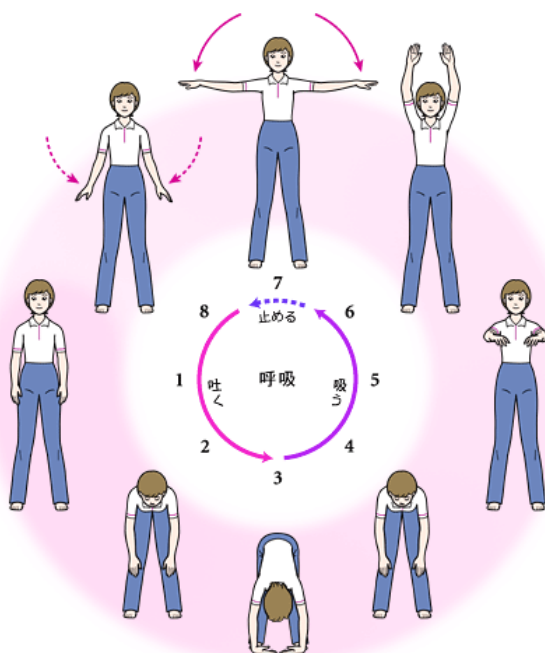
年齢や運動の経験に関係なくいつでも始められます。  
1クラス2時間。足芯呼吸を中心とする『基本』と、『基本』  
で緩んだ体からあふれるエネルギーを互いに出し交流する  
『対気』のお稽古を行います。楽しく行ううちにイキイキと  
躍動する身体が培われます。

初心者の方は担当の指導員が丁寧に説明しながらゆったり  
進めますので、どなたでも安心してお始めいただけます。

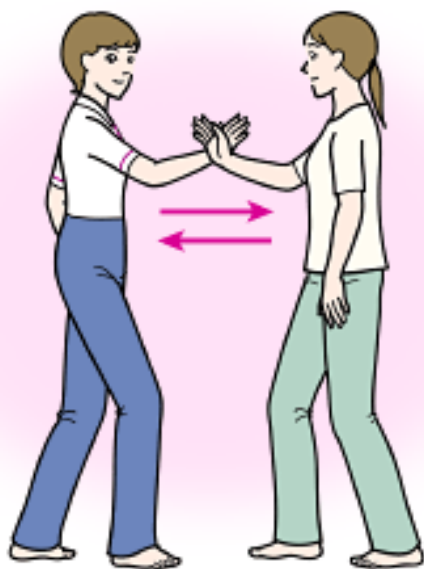


© Kyoko Uchiyama

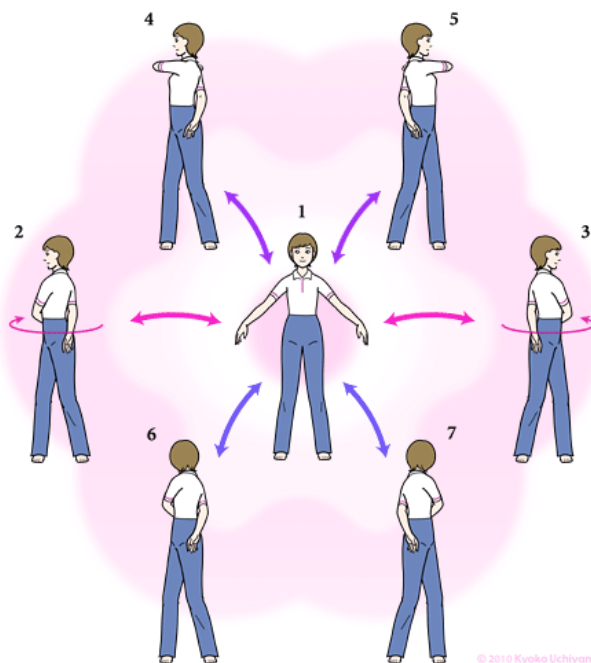
## 天遊



© 2010 Kyoko Uchiyama



© Kyoko Uchiyama



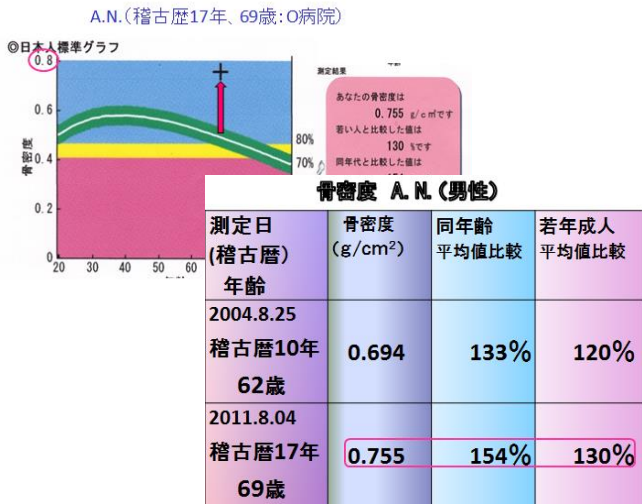
© 2010 Kyoko Uchiyama

**西野流呼吸法** は西野皓三先生が、生命の科学である医学・身体の芸術であるバレエ・  
氣力を研ぎ澄ます武道を経て、独自に創始された生命力を育て若々しい身体を築く  
メソッドです。私たちの身体を構成する約 60 兆個の細胞の 1つ1つを活性化させ、  
ミトコンドリアの働きによって生命エネルギーを培い、全身を生き生きさせます。  
人間には未知の能力があることが最先端の科学でも認知されてきていますが、  
西野流呼吸法は、人間の生命力を高め人間のもつ潜在能力を引き出します。

# 体験談

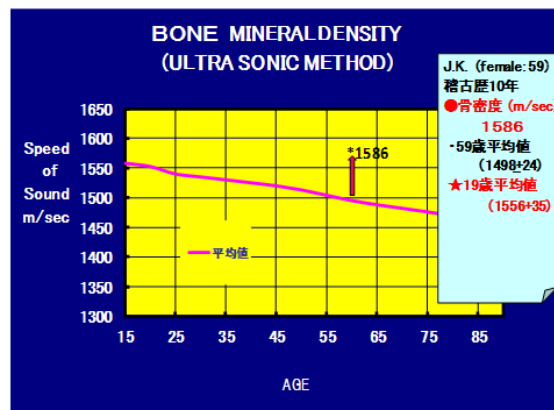
A.Nさん (60代男性・国立大学法学部教授)

60代にして骨密度が毎年上昇中  
元気に仕事を続けています



J.Kさん (60代女性・医学博士)

年齢より40歳も若い骨になり体が  
しなやかで柔らかくなりました



M.Hさん (40代女性・一部上場会社管理職)

体質改善とキャリア・アップ

楽しく稽古を続けるうちに、仕事でも次々と大きなチャンスが舞い込んで実績を上げることができ、アレルギー性鼻炎もいつの間にかなくなっていました。呼吸法で培ったパワーが貴重な出会いを呼び、ヤル気を引出してくれるおかげと感謝しています。

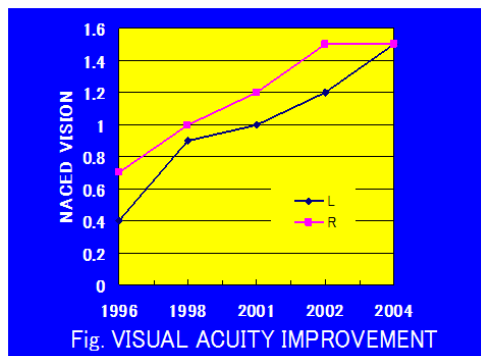
Y.Kさん (50代男性・音楽大学教授・指揮者)

ステージのパフォーマンスも向上

自分より経験ある演奏家をまとめるなどプレッシャーで心身にまいってしまふようなことがなくなりました。本番前にステージ袖で華輪などを行うと、力強いエネルギーがみなぎってくるのを実感します。

T.Yさん (70代男性・元小学校校長)

視力が1.5に改善！  
長年かけためがねが不要に



<http://www.nishinojuku.com/>

## 時間割

	月	火	水	木	金	土	日	
A	—	—	10:00	—	—	10:00	10:00	
B	14:00	14:00	14:00		14:00	14:00	14:00	13:00
C	18:30	18:30	18:30		18:30	18:00	18:00	17:00

\* 初心者・一般クラス共通

**祝祭日は時間が変更となります**

(A) 変更なし (B) 13:00 (C) 17:00

- 稽古時間は約2時間です。
- お申込の回数内で、どのクラスでもご参加いただけます。
- 入会手続きはご本人が行うようにして下さい。随時受付けております。
- **第5週目(29、30、31日)**はお休みになります。  
(年末年始、お盆の時期は変則的になります。)
- 感染性疾患(結核等)の方の入塾はご遠慮いただいております。
- 入会は小学生以上からで、小学生には付き添い(塾生)が必要となります。

※見学・体験クラスはありません。

## 授業料

(すべて税込価格)

【入会金】 10,800円

【月謝】 月4回 16,200円

【追加】 月4回毎に5,400円(随時受付)

- ◆ 月謝は前納制(前月末日迄)となります。
- ◆ 出席できない月は維持費(2,160円)になります。  
(5ヶ月以上お休みの場合は再入会になります。)
- 未消化分稽古の翌月への繰越はできません。
- クレジットカードの取り扱いはありません。
- 一度収めた月謝(入会金を含む)は理由の如何を問わず返却できませんのでご注意ください。

## 会員証

- 会員証は出席カードとなりますので毎回受付にご提出ください。再入場の場合も同様となります。
- 会員証には毎月の稽古回数に応じて領収印が押されますので必ず、ご確認ください。
- ◆ 会員証を紛失した場合、又は二度続けて忘れた場合、再発行(有料・500円)になります。(地方会員は忘れたら即再発行)
- 会員証は入会されたご本人のみ有効となります。

## 家族会員

同一家族の方が入会の場合家族割引があります。

メイン会員 最初に入会された方

家族会員 メイン会員の親・配偶者・実の兄弟・子供

メイン会員が稽古に出席されている間、家族会員の月謝が 5,400 円割引になります。(メイン会員の、前月の月謝納入にて確認します)

- メイン会員が休会中(維持費納入)及び月謝未納・滞納の場合、家族会員の割引はありませんのでご注意ください。

## 地方会員

〈東京会員〉 東京・千葉・埼玉・神奈川

上記地域以外の方は海外の方を含め、地方会員として出席できない月の維持費が不要となります。

- ◆ 入会手続き時に住所確認できるもの(免許証・保険証等)をご持参ください。
- ◆ 会員証の更新・再発行、また一年毎に行う地方会員の更新の際にも住所確認をいたします。
- ◆ 住所変更の際は、随時お申し出ください。

## 稽古を始めるにあたって

- 初回は稽古前に指導員より説明がありますので、更衣を済ませ稽古開始 15 分前迄に稽古場にお入りください。（手続きがお済でない方は、稽古開始約 40 分前迄においでください。）
- 運動しやすい服装（トレーニングウェア等）をご持参ください。（ケガの原因となる、金属のボタン・ベルト 及び時計・ピアス等の着用はご遠慮ください。）稽古は素足で行います。
- 手足のつめが伸びているとケガの原因となりますのでご注意ください。

### 《注意事項》

西野塾は西野流呼吸法を西野皓三先生の定められたカリキュラムで各指導員の指導の基に稽古をするレッスン場です。

- ① 指導員の指示に従わない方、及び他の塾生に迷惑をかけた不審な行為のある方は退会していただく場合があります。
- ② 西野塾内での録音、撮影は一切禁止いたします。
- ③ 酒気を帯びた状態での稽古への参加はご遠慮ください。
- ④ 貴重品の管理にご注意ください。貴重品等の紛失については一切責任を負いかねます。
- ⑤ 稽古中に、万一 生じたケガや事故に関しては一切責任を負いかねます。
- ⑥ 西野塾内での営業行為及び他流、宗教等の勧誘は一切禁止いたします。
- ⑦ 稽古時間外 又は指導員の指導下以外の“対気”は危険が伴いますので、各自自粛してください。

尚、西野塾内では西野流呼吸法以外の稽古はご遠慮ください。

西野塾は西野流呼吸法を学ぶ為の場です。  
医療機関ではありませんので治療行為は一切いたしません。

## ◆西野流呼吸法に関する主な出版物◆

※ ◎印がついている書籍は事務局でも販売しております。2016年5月現在

単行本 西野皓三著 *監修		西野流呼吸法	講談社
	◎	“気” 知的身体の創造	講談社
	◎	“気” の発見	祥伝社
	◎	“気” の奥義	祥伝社
	◎	からだ 細胞で考える	ザ・マサダ
	◎	“気” の超力	実業之日本社
		身体知の誕生 -七つの法則-	小学館
	◎	「生命力」を育てる	ザ・マサダ
	◎	西野流「気」身体知で人生に克つ	講談社
	◎	人生は「呼吸」で決まる*	実業之日本社
		生きる力は「呼吸」で決まる*	実業之日本社
		生命エネルギーの躍動	講談社
		呼吸力を鍛える	PHP 研究所
		自己エネルギー昂揚	学研
文庫版		西野流「気」の極意	講談社+α文庫
		気の花 〈生江有二著〉*	小学館
		“気” の発見	祥伝社文庫
		生命エネルギーを高める 西野流呼吸法	三笠書房 知的生きかた文庫
		生きるパワー 西野流呼吸法 -七つの法則-	ちくま書房
	新刊 ◎	西野流呼吸法 生命エネルギー「気」の真髄	講談社 +α文庫
ビデオ		気の大研究	小学館
		ときめいて生きる	小学館
		身体知の誕生 -西野流呼吸法-	小学館

西野塾 本部

〒150-0046 東京都渋谷区松濤 2-11-15

TEL 03-3469-2484



[交通]

JR 渋谷駅 ハチ公・109 方面出口 徒歩約 13 分

京王井の頭線 神泉駅西口(松濤美術館方面出口) 徒歩約 5 分

東急バス(渋谷駅西口バスターミナル「渋 55 幡ヶ谷折返所」行 2 つめ「東大前」バス停下車) 徒歩約 3 分

ハチ公バス(渋谷駅西口 三井住友信託銀行前バス停乗車3つめ「東大前」下車)徒歩約3分 等