

2012年一般教室(土) プログラム

NO	回数	開催日：土曜	練功功法	目 的
		16:40~18:10		
1	1回	12月24日	壯元功	<ul style="list-style-type: none"> 元気を強くし、力強さを身に付ける セット数により強心、保健や効力アップが図れる
	2回	1月 7日		
	3回	1月14日		
	4回	1月21日		
2	5回	1月28日	益智健脳指法	<ul style="list-style-type: none"> 悟性の開発。 知能を開発し、脳の老化を予防し改善する効果がある
	6回	2月 4日		
	7回	2月16日		
	8回	2月11日		
3	9回	2月18日	養氣固腎指法	<ul style="list-style-type: none"> 氣を養い、先天の氣を高める 素質、体質を高め慢性病を治し、抗老化作用がある
	10回	2月25日		
	11回	3月 3日		
	12回	3月10日		
4	13回	3月17日	指禪四季指法（春）	<ul style="list-style-type: none"> 四季の変化に対応できる能力を高める 3月、4月、5月の間に季節の氣を取り入れる
	14回	3月24日		
	15回	3月31日		
	16回	4月 7日		
5	17回	4月14日	歸納得氣功	<ul style="list-style-type: none"> 氣の吸収、濃縮、拡大を行う
	18回	4月21日		
	19回	4月28日		
	20回	5月12日		
6	21回	5月19日	開命門法	<ul style="list-style-type: none"> 手指扳動法を通して自分で自分の命門を開く 自分の体質改善、功力増進、老化防止、長寿効果
	22回	5月26日		
	23回	6月 9日		
	24回	6月16日		
7	25回	6月23日	指禪四季指法（夏）	<ul style="list-style-type: none"> 四季の変化に対応できる能力を高める 6月、7月、8月の間に季節の氣を取り入れる
	26回	6月30日		
	27回	7月 7日		
	28回	7月14日		
8	29回	7月21日	指禪修持大法	<ul style="list-style-type: none"> 筋骨の強化 氣血の運行を高める 陰陽の調整を行う
	30回	7月28日		
	31回	8月 4日		
	32回	8月18日		
9	33回	9月 1日	指禪四季指法（秋）	<ul style="list-style-type: none"> 四季の変化に対応できる能力を高める 9月、10月、11月の間に季節の氣を取り入れる
	34回	9月 8日		
	35回	9月15日		
	36回	9月22日		
10	37回	9月29日	天地陰陽功	<ul style="list-style-type: none"> 功力の増進・体質強化 自分の体内の陰陽を整える
	38回	10月 3日		
	39回	11月10日		
	40回	11月17日		