
★7月17日(日)15時30分～17時30分
(15時受付開始)

◎技アリ企画「呼吸をして自分になるー現代を生きる女性のためのシステムクラス」
第五回●講師：渡辺(北川)文(システム公認インストラクター)●会場：代官山スポーツプラザ 多目的ホール/東京都渋谷区代官山町17-9●定員：20名ぐらい(女性限定)●参加費：2000円【ひとこと】「呼吸をしてリラックス」することで「強く」なれます。不安を感じたときは呼吸も止まり、身体もストップしています。呼吸をしていれば身体は動いています。日々のなかで、自らの限界を、かる～く超えてみませんか？

★7月17日(日)18時45分～20時45分
(18時30分受付開始)

◎技アリ企画「ロシア武術システム～システム・レベルジャンプ1」●講師：北川貴英(システム公認インストラクター)●会場：品川区立総合体育館 剣道場/東京都品川区東五反田2-11-2/電話03-3449-4400●参加費：2000円【ひとこと】システムを深く理解するうえで、最も有効なのは優れた使い手の技を受けること。一流の技に接し、ただの驚きで終わらせることなく、自分の糧とするにはどうすれば良いのか？ レベルジャンプの仕方の1回目。

★7月20日(水)18時30分～20時30分
(18時受付開始)

◎半身動作研究会@新川 ワンテーマ「重

心の移動で崩す」●講師：中島章夫●会場：新川区民館 1号室/東京都中央区新川一丁目26番1号/電話03-3551-7000●定員：10名●参加費：2000円【ひとこと】「重心移動」という切り口から、ナンバ歩き、井桁崩しなどを解説し稽古します。

★7月21日(木)19時～21時(18時30分受付開始)

◎半身動作研究会@恵比寿 ワンテーマ「皮膚を操作する」●講師：中島章夫●会場：抱一龕道場/東京都渋谷区恵比寿西2-11-4B●参加費：2000円【ひとこと】皮膚の接点圧力のコントロールによって、相手を崩す方法を学びます。

★7月23日(土)18時30分～20時30分
(18時受付開始)

◎半身動作研究会@京橋 ワンテーマ「杖による練法」●講師：中島章夫●会場：京橋プラザ区民館 多目的ホール/東京都中央区銀座一丁目25番3号/電話03-3561-5163●定員：20名●参加費：2000円【ひとこと】杖は動きを練るのに適しています。「巴」「追い杖」「影抜き」などの型と、杖を使う稽古素材を紹介します。

★7月24日(日)18時15分～20時30分
(18時受付開始)

◎技アリ企画「ロシア武術システム～システム・レベルジャンプ2」●講師：北川貴英●会場：品川区立総合体育館 剣道場/東京都品川区東五反田2-11-2/電話03-3449-4400●参加費：2000円【ひとこと】

システムを深く理解するうえで、最も有効なのは優れた使い手の技を受けること。一流の技に接し、ただの驚きで終わらせることなく、自分の糧とするにはどうすれば良いのか？ レベルジャンプの仕方の2回目。

★7月27日(水)18時30分～20時30分
(18時受付開始)

◎半身動作研究会@新川 ワンテーマ「骨盤おこしトレーニング」

●会場：新川区民館 1号室/東京都中央区新川一丁目26番1号/電話03-3551-7000●定員：10名●参加費：2000円【ひとこと】「骨盤おこし運動」と「胸割り運動」で、日常動作からスポーツ、武道・武術の動作を改善します。「四股座り」「股割り」などの股関節トレーニングも紹介します。

★7月28日(木)19時～21時(18時30分受付開始)

◎半身動作研究会@恵比寿 ワンテーマ「離陸と浮き」●講師：中島章夫●会場：抱一龕道場/東京都渋谷区恵比寿西2-11-4B●参加費：2000円【ひとこと】共に相手に触れるだけでコントロールする「離陸」と「浮き」。接触面に「離陸をかける」と「浮きをかける」ことの違いと関連を稽古します。

★7月30日(土)18時15分～20時45分
(18時受付開始)

◎技アリ企画「構造動作・基礎トレーニングセミナーー骨盤おこし、胸割り、趾トレー」●講師：中村考宏/治療士(えにし治

療院院長/スポーツ&股割り研究所所長)●会場：築地社会教育会館 第三和室/東京都中央区築地4丁目15番1号/電話03-3542-4801・03-3542-4802●定員：25名●参加費：3000円【ひとこと】立つ、歩く、走る、座るなど動作と姿勢(骨格)とを連動させた、構造動作トレーニングを行いません。姿勢や動作でいま抱えている課題、問題など、講師への質問も大歓迎。どなたでも参加していただけます。

★7月31日(日)14時～16時30分(13時30分受付開始)

◎技アリ企画「構造動作・股割りチャレンジセミナー」●講師：中村考宏●会場：築地社会教育会館 第三和室/東京都中央区築地4丁目15番1号/電話03-3542-4801・03-3542-4802●定員：25名●参加費：3000円【ひとこと】キング・オブ・構造動作トレーニングである「股割り」。補助トレーニング、準備動作、効果的な股割りのやり方まで。