

---

★10月13日(木)19時—21時(18時30分受け付け開始)◎半身動作研究会@恵比寿 ワンテマ「皮膚を操作する」  
●講師：中島章夫(武術稽古法研究家、骨盤おこしトレーナー)●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。

---

★10月15日(土)14時—16時(13時30分受け付け開始)  
◎半身動作研究会@日本橋 ワンテマ「技アリ式稽古法」●講師：中島章夫(武術稽古法研究家、骨盤おこしトレーナー)●会場：日本橋社会教育会館 第二和室/東京都中央区日本橋人形町1丁目1番17号(日本橋小学校等複合施設7階)/電話03-3669-2102●定員：10名●参加費：2000円【ひとこと】拙著『技アリの身体になる』で紹介した稽古素材を中心に、半身動作研究会の技アリ式稽古法を実習。リクエストにも応じます。

---

★10月19日(水)18時30分—20時30分(18時受け付け開始)  
◎半身動作研究会@新川 ワンテマ「股関節を畳む」●講師：中島章夫(武術稽古法研究家、骨盤おこしトレーナー)●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】股関節と、骨盤、趾(あしゆび)、胸割り、腕、指とをつないで、さらに活性化するための稽古をします。

---

★10月20日(木)  
【注意】恵比寿稽古会はお休みです。

---

★10月22日(土)14時—16時(13時30分受け付け開始)

◎半身動作研究会@日本橋 ワンテマ「技アリ式稽古法」●講師：中島章夫(武術稽古法研究家、骨盤おこしトレーナー)●会場：新川区民館 4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】拙著『技アリの身体になる』で紹介した稽古素材を中心に、半身動作研究会の技アリ式稽古法を実習。リクエストにも応じます。

---

★10月22日(土)18時30分—20時30分(18時受け付け開始)  
◎半身動作研究会@京橋 ワンテマ「杖による練法」●講師：中島章夫(武術稽古法研究家、骨盤おこしトレーナー)●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：15名 杖を持参ください。貸し出し用もありますのでお問い合わせください。●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」など杖の型と袋竹刀などを使った練法を紹介します。

---

★10月23日(日)18時30分—20時30分(18時受け付け開始)  
◎甲章研究室一周年企画「松聲館の歴史」受講料半額&リクエスト・復習SP●講師：中島章夫(武術稽古法研究家、骨盤おこしトレーナー)●会場：日本橋社会教育会館 第一和室/東京都中央区日本橋人形町1丁目1番17号(日本橋小学校等複合施設7階)/電話03-3669-2102●参加費：1000円●定員：20名●主催：武術企画・甲章研究室●申し込み：  
houjoushunkoku@gmail.com 方条瞬刻(ほうじょうともりのり)まで【ひとこと】一周年記念で、これまで紹介してきた全ての術理(1978年「不安定の使いこなし」から1997年「納刀の手之内」まで)の中から、リクエストを受けつつ主要な術理を復習します。受講料は半額です。

※詳しくは  
<http://hojos.blog135.fc2.com/blog-entry-87.html>

---

★10月25日(火)18時30分—20時30分(18時受け付け開始)  
◎半身動作研究会@明石町 ワンテマ「皮膚を操作する」●講師：中島章夫(武術稽古法研究家、骨盤おこしトレーナー)●会場：明石町区民館 7号和室/東京都中央区明石町14番2号/電話03-3546-9125●定員：10名●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。

---

★10月26日(水)18時30分—20時30分(18時受け付け開始)  
◎半身動作研究会@新川 ワンテマ「離陸をかける」●講師：中島章夫(武術稽古法研究家、骨盤おこしトレーナー)●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】松聲館の技法を支えている「足裏の垂直離陸」を中心に、離陸をかけるという術理を稽古します。

---

★10月27日(木)19時—21時(18時30分受け付け開始)  
◎半身動作研究会@恵比寿 ワンテマ「体幹をつくる」●講師：中島章夫(武術稽古法研究家、骨盤おこしトレーナー)●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】動けるからだのための「体幹」のつくり方を解説し稽古します。

---

★10月29日(土)18時15分—20時45分(18時受け付け開始)  
◎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/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：明石町区民館 6+7号和室/東京都中央区明石

町14番2号/電話03-3546-9125●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。

---

★10月30日(日)14時—16時30分(13時30分受け付け開始)  
◎技アリ企画「構造動作・基礎トレーニングセミナー —骨盤おこし、胸割り、趾トレ—」●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：浜町区民館 2+3号和室/東京都中央区日本橋浜町三丁目37番1号/電話番号03-3668-2354●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ないます。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。

---

★10月31日(月)18時30分—20時30分(18時受け付け開始)  
◎半身動作研究会@明石町 ワンテマ「骨盤おこし基礎トレーニング」●講師：中島章夫(武術稽古法研究家、骨盤おこしトレーナー)●会場：明石町区民館 6号和室/東京都中央区明石町14番2号/電話03-3546-9125●定員：10名●参加費：2000円【ひとこと】「骨盤おこし運動」の基本をじっくりやりたい人向け。説明と実習をじっくりやります。

---