

---

★1月21日(土) 14時30分—16時30分(14時受付開始)

◎技アリ企画「女性のための骨盤おこしトレーニング」●講師：中村よし子／鍼灸師・MATAWARI JAPAN 公認インストラクター・骨盤おこしトレーナー●会場：佃区民館 5+6号和室／東京都中央区佃二丁目17番8号／電話03-3533-6951●定員：25名(女性限定)●参加費：3000円【ひとこと】身体の構造を学び、自分の身体を根本から見直していきます。骨格を見直し、自分の動作のクセを修正するトレーニングをして今よりもっと健康的でアクティブなスタイルを作っていきます。

---

★1月21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 —骨盤おこし、胸割り、趾トレーニング」●講師：中村考宏／治療士(えにし治療院長／スポーツ&股割り研究所所長)●会場：築地社会教育会館 第一洋室／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。

---

★1月22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：新川区民館 1+2号和室／東京都中央区新川一丁目26番1号／電話03-3551-7000●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。

---

★1月24日(火) 18時30分—20時30分(18時受付開始)

◎半身動作研究会@明石町 ワンテーマ「重心の移動で崩す」●講師：中島章夫●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】「運動=重心移動」という切り口から、歩くこと、崩すことなどの意味を検証し、稽古します。

---

★1月25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「股関節を使う」●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】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。

---

★1月26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「前腕に体幹の力を伝える」●講師：中島章夫●会場：抱一齋道場／東京都渋谷区恵比寿西2-11-4B●参加費：2000円【ひとこと】前腕を体幹の力を相手に伝えるための優れた道具にする方法と、実際の使い方を紹介します。

---

★1月28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：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。

---

★1月29日(日) 13時—15時(12時30分受付開始)

◎技アリ企画「呼吸をして自分になる —現代を生きる女性のためのシステムクラス」第11回●講師：渡辺(北川)文(システム公認インストラクター)●会場：文京区スポーツセンター 柔道場／東京都文京区大塚3-29-2／電話03-3944-2271●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？

---

★1月29日(日) 15時30分—17時45分(15時15分受付開始)

◎技アリ企画「ロシア武術システム 肩と腰のリラックス」●講師：北川貴英●会場：文京区スポーツセンター 柔道場／東京都文京区大塚3-29-2／電話03-3944-2271●参加費：2000円【ひとこと】特に緊張が生まれやすい「肩」と「腰」に焦点をあて、使い方とリラックス法をシェアします。