

---

★2月12日(日)18時45分—21時(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・リスタート2」●講師：北川貴英●会場：文京区スポーツセンター 剣道場／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】システムの初歩的な部分を見直し、基本に立ち戻ることでの成長と課題の両方がより見えて来ることでしょう。これからシステムをスタートしようと考えている方も、これを期にトライしてみたいかがでしょうか。

---

★2月14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「皮膚を操作する」●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】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。

---

★2月15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」●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】「骨盤おこし運動」と「胸割り運動」などの基本トレーニングをじっくり行います。

---

★2月16日(木)

【注意】恵比寿での稽古会はお休みです。

---

★2月17日(金)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「皮膚を操作する」●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】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。

---

★2月18日(土)18時30分—20時30分(18時受付開始)

◎特別講座「技で振り返る松聲館の歴史」第10回～2000年以降の術理～●講師：中島章夫●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●参加費：2000円●定員：20名●主催：原理武術・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)まで【ひとこと】甲章研究室企画の第十弾。松聲館・甲野善紀先生の技の歴史を辿ります。今回は「吸気」や「足裏の垂直離陸」など2000年以降の術理について実演を交えてお話しします。※詳しくは<http://hojos.blog135.fc2.com/blog-entry-109.html>

---

★2月22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「趾(あしゆび)トレーニング」●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】立つ、歩く、走るの基本となる足裏の実力を高めるべく、趾の役割と使い方を学びます。趾トレーニングブロック(当会で用意)による鍛錬も行います。

---

★2月23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「体幹をつくる」●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】動けるからだのための「体幹」の作り方を解説し稽古します。

---

★2月25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・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：新川区民館 1+2号室／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。

---

★2月26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・基礎トレーニング」●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号室／東京都中央区日本橋浜町三丁目37番1号／電話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。

---

★2月28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、自分が動くこと、相手を動かすことなどの意味を検証し、稽古します。

---

★2月29日(水)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「骨盤おこしトレーニング」●講師：中島章夫●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」と「胸割り運動」などの基本トレーニングをじっくり行います。