

---

★5月20日(日)15時45—17時45(15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15回●講師：渡辺(北川)文(システム公認インストラクター)●会場：江戸川橋体育館 柔道場／東京都文京区小日向1-7-4／電話03-5803-1308●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？

---

★5月20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 エスケイプ2」●講師：北川貴英(システム公認インストラクター)●会場：江戸川橋体育館 柔道場／東京都文京区小日向1-7-4／電話03-5803-1308●参加費：2000円【ひとこと】相手に掴まれたらどうするか？ 今月の技アリクラスでは「相手に掴まれた状態」に焦点を当て、心身の使い方を探っていきます。

---

★5月22日(火)19時—21時(18時30分受付開始)

◎【特別稽古】半身動作研究会@水天宮 ワンテーマ「接触の裏技法」●講師：中島章夫●会場：水天宮、門前仲町、茅場町各駅から10分ほどの会場 ※申し込んだ方に詳細をお知らせします。●定員：3名程度●参加費：2000円【ひとこと】接触で崩す

様々な技法を、低レベルなものから高レベルなものまで稽古します。

---

★5月23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「接触の技法」●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】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。

---

★5月24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「離陸をかける」●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】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。

---

★5月25日(金)18時30分—20時(18時受付開始)

◎技アリ企画「構造動作・股割り More★チャレンジ」●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：15名(股割りチャレンジセミナー参加経験者のみ)●参加費：3000円【ひとこと】股割りチャレンジセミナー参加経験者で、さらに股割りを追求したい人の「特訓」セミナー。

---

★5月26日(土)18時15分—20時45分(18時00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。

---

★5月27日(日)10時—12時(9時45分受付開始)

◎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：浜町区民館 5+6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(女性限定)●参加費：3000円●主催：半身動作研究会 ●協賛：らびあんふる〜る●申し込み：aki\_enfleur@yahoo.co.jp(更紗あき)【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若々しく美しいスタイルを作っていきます。

---

★5月27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●会場：浜町区民館 5+6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。

---

★5月30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「体幹の技法」●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】動けるからだのための「体幹」のつくり方と、体幹を使った技法の稽古をします。

---

★5月31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「接触の技法」●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。