

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：4 名程度●参加費：2000 円【ひとこと】顔のポジションをカンペル平面に保ったときの身体の性能がアップする。

★10月17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「歩くと走る」●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：6 名ぐらい

●参加費：2000 円【ひとこと】ナンバ歩き、構造動作理論による「ゆっくり走り」で力の要らない歩行、走行のための接地の仕方と姿勢を学び、地面を蹴らない、居着かない動作を身に付けます。

★10月18日(木)

※恵比寿稽古会はお休みです！

★10月20日(土) 12時30分—14時30分(12時受付開始)◎【技アリ企画】「女性のための骨盤おこし～骨格美メソッド」●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●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。

★10月20日(土) 15時30分—18時(15時受付開始)

◎技アリ企画「構造動作『割りメソッドセミナー』・基礎」●講師：中村考宏／治療士(えにし治療院院長／スポーツ&股割り研究所長)●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●参加費：3000 円【ひとこと】「腰割り」「股割り」「胸割り」などの『割りメソッド』を中心に、「骨盤おこし」「立位体前屈」「趾(あしゆび)」など、構造動作理論とトレーニングを紹介します。

★10月20日(土) 19時分—20時30分(18時30分受付開始)

◎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●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：15 名(構造動作セミナー参加経験者のみ)●参加費：3000 円【ひとこと】構造動作セミナー(骨盤おこし、基礎、股割りチャレンジなど)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。

★10月21日(日) 18時30分—20時30分(18時受付開始)

◎技アリ企画「構造動作『割りメソッド』セミナー・実践」●講師：中村考宏／治療士●会場：月島社会教育会館 第二和室／東京都中央区月島 4 丁目 1 番 1 号(月島区民センター 4 階、5 階)／電話 03-3531-6367●定員：25 名●参加費：3000 円【ひとこと】構造動作理論による様々なトレーニングを、最小限の説明をしながら参加者全員で行い

ます。

★10月24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：6 名ぐらい●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。※ボール(バスケット、サッカー、バレーなどの大きさ)をお持ちの方はご持参ください。なくてもかまいません。

★10月26日(金) 19時—21時(18時30分受付開始)

◎【特別稽古】半身動作研究会@和真 ワンテーマ「呼吸と崩し」●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：4 名程度●参加費：2000 円【ひとこと】呼吸による内部圧力の変化で人を崩す方法を稽古します。

★10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「半身動作流ナンバ歩き」●講師：中島章夫●会場：新川区民館 1 号／東京都中央区新川一丁目 26 番 1 号／電話 03-3551-7000●定員：6 名ぐらい●参加費：2000 円【ひとこと】「拔足踏足」「フォックス・ウォーキング(差足)」「T レックスウォーク」など半身動作流の歩きの稽古法を紹介。

★10月28日(日) 15時45分—17時45

分(15時30分受付開始)◎技アリ企画「心身を守る—女性のための体こなし術」●講師：真弓(武術・心身療法研究者、全日本空手道連盟三段、EFT プラクティショナー)

●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●参加費：2000 円●定員：20 名(女性限定)【ひとこと】「これほど術理の話も通る女性は本当に稀だ」と甲野善紀先生に言わしめた講師の、セルフディフェンスにテーマを絞った講習会です。

★10月28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 スティック&ソード 2」●講師：北川貴英(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●参加費：2000 円※できれば木刀と杖の両方、あるいはどちらかをご持参いただくと助かります。【ひとこと】剣とスティックのアプローチを理解すれば、武器や道具がいかにも有能な「師匠」であるかを実感できるでしょう。

★10月30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@和真 ワンテーマ「離陸から浮きへ」●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：4 名程度●参加費：2000 円【ひとこと】「離陸をかける」から「浮きをかける」へ質的転換するための稽古法。