
★1月18日(金) 18時30分—20時30分
(18時受付開始)

◎技アリの身体になる@新川 テーマ「体幹の技法」●講師：中島章夫●会場：新川区民館 3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】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。

★1月19日(土) 18時30分—20時30分
(18時受付開始)

◎技アリの身体になる@京橋 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：10名 ※杖をご持参ください。※杖の貸し出しを希望する方は、申込み時に「杖貸し出し希望」とお書きください。●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」など杖の型の練法の他杖を使った稽古を紹介します。

★1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21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】愉

快で自由なシステムのドリルがあなたを待っています。呼吸とともに身体を動かして爽快な時間をご一緒にしましょう。

★1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 ビートジョッズ(対複数)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】複数の敵に同時に対処する方法について学びます。システムが目指す「サバイブ」のための身体技法をよりシビアに検証できる、またとないトレーニングと言えるでしょう。

★1月23日(水) 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「崩しの原理—自我を制御する」※初心者でも十分楽しめる内容です。●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】自分の意識(自我)が動作を邪魔するのを解除する方法を学びます。

★1月24日(木) 19時—21時(18時30分受付開始)

◎技アリの身体になる@恵比寿 テーマ「股関節を磨く」●講師：中島章夫●会場：抱一龕道場／東京都渋谷区恵比寿西2-11-4 B1●参加費：2000円【ひとこと】動ける

股関節の作り方とその威力を技を通して学びます。

★1月26日(土) 18時15分—20時45分
(18時受付開始)

◎技アリ企画「構造動作割りメソッドセミナー」●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】「腰割り」「胸割り」「股割り」などの『割りメソッド』を中心に、構造動作理論とトレーニングを紹介します。どなたでもご参加いただけます。

★1月27日(日) 14時—16時30分(13時30分受付開始)

◎技アリ企画「構造動作トレーニングセミナー」●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】立つ、座る、歩く、走るなど、運動をよりスムーズにするポジション(姿勢)作りのための構造動作理論とトレーニングを紹介します。どなたでもご参加いただけます。

★1月27日(日) 17時30分—19時(17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：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：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(股関節トレーニング)を追求したい人の「特訓」セミナー。

★1月30日(水) 18時30分—20時30分
(18時受付開始)

◎技アリの身体になる@新川 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。

★1月31日(木) 19時—21時(18時30分受付開始)

◎技アリの身体になる@恵比寿 テーマ「重心移動で崩す」●講師：中島章夫●会場：抱一龕道場／東京都渋谷区恵比寿西2-11-4 B1●参加費：2000円【ひとこと】人が崩れるというメカニズムを説明し、そのための技法「重心の伝達」を紹介します。