

★5月19日(日)10時—11時30分(9時30分受け開始)

◎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:新川区民館 4号室/東京都中央区新川一丁目26番1号●定員:10名(女性限定)●参加費:2000円【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。

★5月19日(日)18時30分—20時30分(18時受け開始)

◎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●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。

★5月23日(木)19時—21時(18時30分受け開始)

◎技アリの身体になる@恵比寿 テーマ「正中面を育てる」●講師:中島章夫●会場:抱一籠道場/東京都渋谷区恵比寿西2-11-4 B1●参加費:2000円【ひとこと】中心感覚を育て、しっかりした体幹を作り、なおかつ相手を崩すための位置取りを誘導してくれる「正中面」感覚を稽古します。

★5月24日(金)19時—20時30分(18時30分受け開始)

◎技アリ企画「構造動作・『趾(あしゆび)』Level Up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 2号室/東京都中央区新川一丁目26番1号●定員:25名●参加費:3000円【ひとこと】立位を支えている「趾(あしゆび)」の実力が運動の質を決定するといえます。趾を徹底的に鍛えたい人のための特訓セミナー。

★5月25日(土)9時30—11時30(9時15分受け開始)

◎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」●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●定員:20名ぐらい(女性限定)●参加費:2000円【ひとこと】4月にドイツ、アウグスブルグで行われた、ミカエル・リャブコと彼の生徒であるアレキサンドルによるセミナーで教わった最新のシステムを女子クラスでもシェアします。

★5月25日(土)18時15分—20時45分(18時受け開始)

◎技アリ企画「構造動作トレーニング会」●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●定員:25名●参加費:3000円【ひとこと】ゆっくり走り各股関節のエクササイズ「割り」メソッドなど、シンプルな身体を考え方をベースに各エクササイズをこなしてゆきます。

◎特別企画「構造動作・健康セミナー」【第1部】【第2部】どちらかだけでも参加できます。通して受講される方は全部で5000円となります。

★5月26日(日)9時30分—11時30分(9時15分受け開始)

◎技アリ企画「【第1部】構造動作・健康セミナー—痛みのない身体になる」●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:文京総合体育館 多目的室/東京都文京区本郷 7-1-2●定員:25名●参加費:3000円【ひとこと】疲れない身体、痛みのない身体を手に入れるための考え方とトレーニングを紹介します。

★5月26日(日)12時30分—14時(12時15分受け開始)

◎技アリ企画「【第2部】構造動作・日常動作トレーニング会」●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:文京総合体育館 多目的室/東京都文京区本郷 7-1-2●定員:25名●参加費:3000円(第1部に参加の方は2000円)【ひとこと】「座る」「立ち上がる」「しゃがむ」「歩く」など日常動作のみならず、運動の基本となる動作を使って関節トレーニングをします。

★5月26日(日)18時30分—20時(18時受け開始)

◎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:築地社会教育会館 第二和室/東京都中央区築地4丁目15番1号●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。

★5月29日(水)19時—21時(18時30分受け開始)

◎技アリの身体になる@和真「皮膚を操作する」●講師:中島章夫●会場:和真クリニック/東京都江東区佐賀1丁目11-1●定員:4名程度●参加費:2000円【ひとこと】皮膚(接触)を通じて相手をコントロールするメカニズムと方法を学びます。

★5月30日(木)19時—21時(18時30分受け開始)

◎技アリの身体になる@恵比寿 テーマ「正中面を育てる」●講師:中島章夫●会場:抱一籠道場/東京都渋谷区恵比寿西2-11-4 B1●参加費:2000円【ひとこと】中心感覚を育て、しっかりした体幹を作り、なおかつ相手を崩すための位置取りを誘導してくれる「正中面」感覚を稽古します。

★5月31日(金)19時—21時(18時30分受け開始)

◎技アリの身体になる@和真「崩しの原理—等速で動く」●講師:中島章夫●会場:和真クリニック/東京都江東区佐賀1丁目11-1●定員:4名程度●参加費:2000円【ひとこと】相手が崩れるとはどういうことか。そのメカニズムを「重心移動」「浮きをかける」「皮膚誘導」などの観点から解き明かします。