

6月16日(日)14時30分—16時30分(14時15分受付開始)

◎技アリの身体になる@月島 テーマ「骨盤おこしトレーニング」●講師：中島章夫(武術稽古法研究者、骨盤おこしトレーナー)●会場：月島社会教育会館 第一和室/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)●定員：6名程度●参加費：2000円【ひとこと】骨盤おこし、股関節動作の基本をじっくりトレーニングします。初めての方も参加できます。

★6月18日(火)19時—21時(18時30分受付開始)

◎技アリの身体になる@和真 「俯瞰する意識を作る」●講師：中島章夫(武術稽古法研究者、骨盤おこしトレーナー)●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】運動においてももっともやっかいなのは意識の過剰な介入です。からだを操作したが意識の的確な役割を担わせることで、動作と技の質を飛躍させることができます。

★6月19日(水)19時—21時(18時30分受付開始)

◎技アリの身体になる@和真 「崩しの原理—先端から動く」●講師：中島章夫(武術稽古法研究者、骨盤おこしトレーナー)●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】先端から動くと相手は崩れる。それは人の防御が「押される、引かれる」でまったく性質がことなるからです。実際に動きながらそのメカニズムを学びます。

★6月20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「正中面を育てる」●講師：中島章夫(武術稽古法研究者、骨盤おこしトレーナー)●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。

★6月21日(金)19時—21時(18時30分受付開始)

◎技アリの身体になる@和真 「皮膚を操作する」●講師：中島章夫(武術稽古法研究者、骨盤おこしトレーナー)●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。

★6月22日(土)9時15分—11時15分(9時受付開始)

◎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」●講師：渡辺(北川)文(システム公認インストラクター)●会場：文京総合体育館 武道場2/東京都文京区本郷7-1-2●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。

★6月22日(土)14時30分—16時30分(14時受付開始)

◎技アリの身体になる@水天宮 「骨盤おこしトレーニング」●講師：中島章夫(武術稽古法研究者、骨盤おこしトレーナー)●会場：自費出版図書館 セミナースペース/東京都中央区日本橋蛸殻町2-13-5 美濃友ビル3F●定員：10名程度●参加費：2000円【ひとこと】股関節はすべての運動の基礎。構造動作理論に基づく「骨盤おこしトレーニング」で滑らかに股関節を動かす実習をします。

★6月22日(土)17時30分—19時30分

(17時受付開始)

◎技アリの身体になる@水天宮 「骨盤おこしをを武術につなげる」●講師：中島章夫(武術稽古法研究者、骨盤おこしトレーナー)●会場：自費出版図書館 セミナースペース/東京都中央区日本橋蛸殻町2-13-5 美濃友ビル3F●定員：10名程度●参加費：2000円【ひとこと】構造動作の基本で、股関節トレーニングでもある「骨盤おこし」の武術への応用の仕方を稽古します。股関節を使えるようにするだけで驚くほど技が利くようになります。

★6月26日(水)19時—21時(18時30分受付開始)

◎技アリの身体になる@和真 「崩しの原理—浮きをかける」●講師：中島章夫(武術稽古法研究者、骨盤おこしトレーナー)●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】「浮き」をかけるとは何をどうすることか。浮きをかけるとなぜ相手は崩れるのか。それらのメカニズムを実際の用法を通して理解します。

★6月27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(武術稽古法研究者、骨盤おこしトレーナー)●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】運動とは重心移動であることを体験し、自分の重心移動を相手に伝えて崩す方法を学びます。

★6月28日(金)19時—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(えにし治療院院長/スポーツ&股割り研究所所長)●会場：月島社会教育会館 第一和室/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)●定員：15名●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。

★6月29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：築地社会教育会館 第三和室/東京都中央区築地4丁目15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、参加者の要望に合わせて様々なエクササイズをこなしてゆきます。

★6月30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：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)●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、参加者の要望に合わせて様々なエクササイズをこなしてゆきます。

★6月30日(日)18時15分—19時45分(18時受付開始)

◎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：月島社会教育会館 第一和室/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)●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】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。