

---

★7月17日(水) 19時—21時(18時30分受付け開始)

◎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(武術稽古法研究家、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】先端から動くとき相手は崩れる。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。

---

★7月18日(木) 19時—21時(18時30分受付け開始)

◎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(武術稽古法研究家、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。

---

★7月20日(土) 9時15分—11時15分(9時受付け開始)

◎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。

---

★7月20日(土) 18時15分—20時15分(9時受付け開始)

◎技アリの身体になる@本郷 テーマ「立つ、歩く、走る」●講師:中島章夫(武術稽古法研究家、骨盤おこしトレーナー)●会場:文京総合体育館 武道場1/東京都文京区本郷7-1-2●定員:10名●参加費:2000円【ひとこと】「趾(あしゆび)を利かす」「脛(すね)で立つ」「ゆっくり走り」を通して、「歩くとは何か」をじっくりと検討し、稽古します。

---

★7月21日(日) 10時—11時30分(9時45分受付け開始)

◎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:浜町区民館1号和室/東京都中央区日本橋浜町三丁目37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が、基礎的な動きを女性だけのリラクセスできる空間で指導します。

---

★7月21日(日) 13時—15時45分(12時50分受付け開始)

◎野田古武術の会@柏 テーマ「重さを伝える」●講師:中島章夫(武術稽古法研究家、骨盤おこしトレーナー)●会場:柏中央公民館和室2/千葉県柏市柏5丁目8番12号(教育福祉会館内)●参加費:2500円●主催:野田古武術の会●申し込み:kikitsu2@gmail.com(ききつ)まで。【ひとこと】前腕(および拳)を重くする方法と、その重さを相手に伝える方法を稽古します。

---

★7月24日(水) 19時—21時(18時30分受付け開始)

◎技アリの身体になる@和真 「崩しの原理—重さを伝える」●講師:中島章夫(武術稽古法研究家、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】接触した部分から自分の重さを相手に伝えて崩す方法を稽古します。「浮き」や「離陸」とは一味違った崩しの技法です。

---

★7月25日(木) 14時—15時30分(13時45分受付け開始)(毎月第4木曜日)

◎烏山ヨガ古武術の会@寺町●講師:中島章夫(武術稽古法研究家、骨盤おこしトレーナー)●会場:寺町通り区民集会所/東京都世田谷区北烏山5-1-4●参加費:1000円●申し込み:pinek2@jcom.home.ne.jp(烏山古武術ヨガの会)【ひとこと】「骨盤おこし」を中心に、楽に動くための稽古をしています。お気軽にご参加ください。

---

★7月25日(木) 19時—21時(18時30分受付け開始)

◎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(武術稽古法研究家、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。

---

★7月26日(金) 10時30分—12時(10時受付け開始)(毎月第2、第4金曜日)

◎THOパレアナスタジオ@吉祥寺「古武術」と「骨盤起こし」で毎日の暮らしラクラク!」●講師:中島章夫(武術稽古法研究家、骨盤おこしトレーナー)●会場:THOパレアナスタジオ/東京都武蔵野市吉祥寺5-1-7(吉祥寺南町郵便局の3階)●参加費:2000円●申し込み:hanmidosa@gmail.com(半身動作研究会)にお申し込みください。こちらから主催者に知らせます。【ひとこと】座る・立つ・歩くという基本動作の質を高める稽古と、参加者のリクエストに応じて護身や介護へ応用も行ないます。

---

★7月26日(金) 19時—20時30分(18時45分受付け開始)

◎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:明石町区民館6号和室/東京都中央区明石町14番2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】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。

---

★7月27日(土) 14時—16時(13時30分受付け開始)

◎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:佃区民館5号+6号和室/東京都中央区佃二丁目17番8●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

---

エクササイズを行ないます。

---

★7月28日(日) 14時—16時(13時30分受付け開始)

◎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: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行ないます。

---

★7月28日(日) 18時30—20時(18時15分受付け開始)

◎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: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: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。

---

★7月31日(水) 19時—21時(18時30分受付け開始)

◎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(武術稽古法研究家、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。