

★9月18日(水)19時—21時(18時30分受付け開始)

◎技アリの動作術@新川 「先端発動と体幹発動」●講師:中島章夫●会場:新川区民館 1号和室/東京都中央区新川1丁目26番1号●定員:10名程度●参加費:2000円【ひとこと】半身動作研究会の動作術の中心原則「先端発動体幹不動」「体幹発動先端不動」(先端から動くときは体幹は動かさず、体幹が動くときは先端は動かさない)を、武術の稽古を通して徹底的に検証します。

★9月19日(木)19時—21時(18時30分受付け開始)

◎技アリの動作術@恵比寿 テーマ「股関節・肘関節・肩甲骨」●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】関節を使うとはどういうことか。どうしたら上手く働くのか。動作一般から武術的動作まで、姿勢と使い方で稽古します。

★9月20日(金)18時30分—20時30分(18時15分受付け開始)

◎技アリの動作術@築地 テーマ「骨盤おこしトレーニング」●講師:中島章夫●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:6名●参加費:3000円【ひとこと】「骨盤おこし」による股関節トレーニングと関連する関節トレーニングで、より動けるからだを手に入れましょう。

★9月21日(土)18時30分—20時30分(18時受付け開始)

◎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、半身動作研究会の杖を使った稽古を紹介します。

★9月22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: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: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ックスできる空間で指導します。

★9月22日(日)18時15分—20時45分(18時受付け開始)

◎技アリ企画「韓氏意拳入門—初体験者対象講習〜」※経験者も参加できます。●講師:駒井雅和/日本韓氏意拳学会中級教練●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:8名程度●参加費:3000円【ひとこと】今月は韓氏意拳に一度も触れたことがない方を対象にした講習会を行います。一度やってみてください!という方はもちろん、もう一度初心に戻りたい方もこの機会に是非!

★9月25日(水)19時—21時(18時30分受付け開始)

◎技アリの動作術@和真 「崩しの原理—重さを伝える」●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】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。

★9月26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 「古武術武骨盤おこしトレーニング」●講師:中島章夫●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。

★9月26日(木)19時—21時(18時30分受付け開始)

◎技アリの動作術@恵比寿 テーマ「重心移動で崩す」●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】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。

★9月27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「骨盤おこし」で毎日の暮らしラクラク!●講師:中島章夫●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) ※郵便局の建物に向かって右側に階段があります。●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。

★9月27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: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】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。

★9月28日(土)18時30分—20時30分(18時受付け開始)

◎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。

★9月29日(日)9時30分—11時30分(9

時15分受付け開始)

◎技アリ企画「女性のための骨盤おこしトレーニング」●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:明石町区民館6+7号和室 東京都中央区明石町14番2号●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〜●申し込み:aki\_enfleur@yahoo.co.jp(更紗あき)

★9月29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:新場橋区民館2+3号和室/東京都中央区日本橋兜町11番9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行ないます。

★9月29日(日)18時30分—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:新場橋区民館2+3号和室/東京都中央区日本橋兜町11番9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。