

---

★11月21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「皮膚を操作する」●講師:中島章夫(動作術研究家、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】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。

---

◇11月22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”で毎日の暮らしがラク!●講師:中島章夫(動作術研究家、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南町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面に階段があります。●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。

---

★11月22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。

---

★11月23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 多目的/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】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しましょう。

---

★11月23日(土) 15時15分—17時15分(15時受付け開始)

◎技アリ企画「ロシア武術システム ディスタンス&ポジション2」●講師:北川貴英(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●参加費:2000円【ひとこと】【ひとこと】システムマスターの一人、コンスタンチン・コマロフによるセルフディフェンスのワークを中心として「位置と距離」への理解を深める練習をしていきます。

---

★11月23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・運動セミナー」●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:25名●参加費:3000円【ひとこと】運動や動作を滑らかにしたい人のために、ゆっくり走り、股割りなど構造動作の豊富なトレーニングから、参加者に適したものを紹介し練習します。

---

★11月24日(日) 14時—16時(13時30分受付け開始)

◎技アリ企画「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:新川区民館 1+2号和室/東京都中央区新川1丁目26番1号●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。故障やケガを防ぎたい方にも適したセミナーです。

---

★11月24日(日) 17時30分—19時30分(17時受付け開始)

◎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:新川区民館 1+2号和室/東京都中央区新川1丁目26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。

---

★11月27日(水) 19時—21時(18時30分受付け開始)

◎技アリの動作術@和真 テーマ「離陸をかける」●講師:中島章夫(動作術研究家、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】松聲館の技法である「足裏の垂直離陸」から原理を抽出し、術理としたものが半身動作研究会の「離陸をかける」です。接触面を通しての離陸のかけかたと、杖などの道具を介して相手に離陸をかける方法も検討します。

---

◇11月28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「古武術式骨盤おこしトレーニング」●講師:中島章夫(動作術研究家、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、案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。

---

★11月28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「井桁術理と正中面」●講師:中島章夫(動作術研究家、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】松聲館の基本術理である「井桁崩し」とそのための必須の「正中面」感覚の効果と作り方を稽古します。

---

◇11月29日(金) 9時30分—11時30分(9時15分受付け開始)

◎中島章夫の「骨盤おこし動作術セミナー」@柏●講師:中島章夫(骨盤おこしトレーナー、動作術研究家)●会場:アミュゼ柏 和室1/千葉県柏市柏6丁目2-22●参加費:2000円●主催:流体の会●持ち物:ハンドタオル ※動きやすい服装でご参加ください。【ひとこと】構造動作トレーニ

---

ング理論に基づく、痛みのない姿勢、痛みを起こさない動作を学びませんか。

---

★11月29日(金) 18時30分—20時30分(18時受付け開始)

◎技アリの動作術@東銀座 テーマ「歩きの動作術トレーニング」●講師:中島章夫(動作術研究家、骨盤おこしトレーナー)●会場:築地社会教育会館 第一和室/東京都中央区築地4丁目15番1号●定員:10名●参加費:2000円【ひとこと】「踏み足」「差し足」「探り足」など、効率的な歩きの技法を徹底的に稽古し、ヒトの歩きの本質に迫ります。

---

★11月30日(土) 18時30分—20時30分(18時15分受付け開始)

◎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(動作術研究家、骨盤おこしトレーナー)●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。