

A1 番出口 徒歩 3 分／東京メトロ半蔵門線水天宮前駅下車 7 番出口 徒歩 1 分●定員：10 名（女性限定・参加経験一年以上の方対象）●参加費：2000 円【ひとこと】体こなし術の中級編。一応、参加経験一年以上の方を対象としています。不明な場合はご相談ください。

★3月19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「接触の技法」●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】接触面から働きかけて相手を崩す方法を、その考え方と具体的な技を通して学びます。

★3月20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「杖による練法」●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 ※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。●定員：10 程度●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。

★3月21日（金・春分の日）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—韓氏意拳と四足」●講師：駒井雅和／日本韓氏意拳学会中級教練

●会場：りらいぶサロン（内）人形町稽古場／東京都中央区人形町一丁目 19-1 古暮ビル 4F●定員：8 名程度●参加費：3000 円 ※手を着く際の保護の為、拳サボとかフィンガーグローブをお持ちの方はご持参ください。無くても可。【ひとこと】意拳を手足を床に着いた四足の観点から見直し上下前後左右の感覚とは何かを明らかにします。

★3月23日（日）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杖を使った稽古を紹介します。

★3月26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●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。

◇3月27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●会場：井の頭線「久我山」駅から徒歩 10 分ほどの会場です。申し込みした方にお知らせします。●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。

★3月27日（木）18時30分—21時（18時受付け開始）

◎【技アリ企画】「松聲館の術理の『今』を稽古する」※甲野善紀先生の講習会に参加したことのある人が対象です。●講師：甲野善紀●会場：抱一籠道場／東京都渋谷区恵比寿西 2-11-4●定員：15 名ぐらゐ●参加費：4000 円【ひとこと】松聲館・甲野善紀先生をお招きして、剣、杖、体などの武術を通して「術理の今」を集中して稽古します。

◇3月28日（金）10時30分—12時（10時受付け開始）

◎吉祥寺古武術の会 “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●会場：本町コミュニティセンター 和室／東京都武蔵野市吉祥寺本町 1 丁目 22 番 2 号●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】構造動作トレーニングを中心に、楽な姿勢と動作を稽古します。

★3月28日（金）19時—20時30分（18時45分受付け開始）

◎特別企画「構造動作トレーニング・Takahiro ラボ」●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+7 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】構造動作トレーニングの中村考宏先生に、いまもっともやりたいトレーニングを紹介してもらいます。

★3月29日（土）14時—16時（13時30分受付け開始）

◎技アリ企画「構造動作・『姿勢と動作』改善セミナー」●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】楽に動くための「姿勢（ポジション）と動作」を改善するためのトレーニングを丁寧に指導します。『動き』のフィジカルトレーニング』の基礎固めにも最適です。

★3月29日（土）17時30分—19時（17時15分受付け開始）

◎技アリ企画・特訓「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：25 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。

★3月30日（日）14時—16時（13時30分受付け開始）

◎技アリ企画「構造動作・“動き”のフィジカルトレーニング」●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●最寄り駅：メトロ日比谷線、都営浅草線「東銀座」、メトロ日比谷線「築地」、都営大江戸線「築地市場」●定員：25 名●参加費：3000 円【ひとこと】講師の新刊『動き』のフィジカルトレーニング』（春秋社）の発売記念セミナー。本書に紹介しているトレーニングを行ないます。

★3月30日（日）17時30分—19時（17時15分受付け開始）

◎技アリ企画・特訓「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 第三和室／東京都中央区築地 4 丁目 15 番 1 号●最寄り駅：メトロ日比谷線、都営浅草線「東銀座」、メトロ日比谷線「築地」、都営大江戸線「築地市場」●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。

◇3月31日（月）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：アミュゼ柏中央近隣センター 和室 1 / 千葉県柏市柏 6 丁目 2-22●最寄り駅：JR 常磐線、東武野田線「柏」●参加費：2000 円●主催：流体の会●持ち物：ハンドタオル●申し込み：ryutainokai@gmail.com「流体の会」まで。※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で、痛みのない姿勢、痛みを起さない動作を学びませんか。