

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にしましょう。

★6月15日(日)15時15分—17時15分(15時受付開始)

◎技アリ企画「ロシア武術システム—危機の回避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 スポーツ多目的室／東京都文京区本郷7-1-2●最寄り駅：メトロ丸の内線、都営大江戸線「本郷三丁目」●参加費：2000円【ひとこと】今月の技アリクラスでは、システムマスターにして心理学博士でもあるコンスタンチン・コマロフが教えるドリルを中心に実習していきます。

★6月18日(水)19時—21時(18時30分受付開始)

◎技アリの動作術@和真 テーマ「正中面で崩す」●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●最寄り駅：メトロ半蔵門線「水天宮」、メトロ日比谷線「茅場町」、メトロ東西線、都営大江戸線「門前仲町」●定員：4名程度●参加費：2000円【ひとこと】松聲館の術理である「正中面」の感覚の効果と作り方を稽古します。

★6月19日(木)19時—21時(18時30分受付開始)

◎技アリの動作術@恵比寿 テーマ「歩くことと走る」●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●最寄り駅：JR、メトロ日比谷線「恵比寿」●参加費：2000円【ひとこと】趾(あしゆび)と接地の仕方の見直しを中心に、動作術としての歩くこと、走ること、そして立つこととその効果を稽古します。

★6月21日(土)18時15分—20時30分(18時受付開始)

◎技アリの動作術@茅場町「骨盤おこしトレーニング」●講師：中島章夫●会場：新川区民館3号室／東京都中央区新川一丁目26番1号●最寄り駅：メトロ日比谷線、東西線「茅場町(かやばちょう)」●定員：10名●参加費：2000円【ひとこと】構造動作トレーニングの基本となる骨盤のポジションと

股関節の動作に焦点を絞って徹底的にトレーニングします。

★6月22日(日)10時—11時30分(9時45分受付開始)

◎技アリ企画「心身を守る—女性のための体こなし術 中級」●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：人形町区民館6階5+6和室／東京都中央区日本橋人形町2-14-5●最寄り駅：／東京メトロ日比谷線人形町駅下車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。

★6月22日(日)18時30分—20時30分(18時受付開始)

◎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：京橋ブラザリア民館多目的ホール／東京都中央区銀座一丁目25番3号●最寄り駅：メトロ有楽町線「銀座一丁目」または「新富町」、都営浅草線「宝町」●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。

★6月25日(水)19時—21時(18時30分受付開始)

◎技アリの動作術@和真 テーマ「浮きをかける」●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●最寄り駅：メトロ半蔵門線「水天宮」、メトロ日比谷線「茅場町」、メトロ東西線、都営大江戸線「門前仲町」●定員：4名程度●参加費：2000円【ひとこと】「浮き」は極小の「離陸」です。「離陸をかける」から「浮きをかける」へと稽古を進めることで、「浮き」の技法を理解します。

□6月26日(木)10時30分—12時(10時受付開始)

◎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(長寿・長楽)／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。

□6月26日(木)14時—15時30分(13時45分受付開始)(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：寺町通り区民集会所1階和室／東京都世田谷区北烏山5-1-4●最寄り駅：京王線「千歳烏山」、井の頭線「久我山」●参加費：1000円【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。

★6月26日(木)18時30分—21時(18時受付開始)

◎【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 B1●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。

★6月28日(土)14時30分—16時30分(14時15分受付開始)

◎技アリ企画「構造動作・ヒト」の骨格ポジションエクササイズ●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」、都営大江戸線「築地市場」●定員：25名●参加費：3000円【ひとこと】生物としてのヒトの本来の骨格ポジションと、いわゆる「人間の正しい姿勢」とはどう違うのか。からだの歪ませないための、また歪んでしまった姿勢を直すためのエクササイズを行ないます。

★6月28日(土)18時—19時30分(17時45分受付開始)

◎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」、都営大江戸線「築地市場」●最寄り駅：東京メトロ有楽町線、都営大江戸線「月島」駅●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。

★6月29日(日)14時—16時(13時30分受付開始)

◎【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：新川区民館1+2号室／東京都中央区新川一丁目26番1号●最寄り駅：メトロ日比谷線、東西線「茅場町(かやばちょう)」●定員：25名●参加費：3000円【ひとこと】筋トレとストレッチの効果を一度に引き出し、運動・動作に直結する「動トレ」のトレーニング会です。

★6月29日(日)17時30分—19時(17時15分受付開始)

◎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：新川区民館1+2号室／東京都中央区新川一丁目26番1号●最寄り駅：メトロ日比谷線、東西線「茅場町(かやばちょう)」●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します。趾を徹底的に鍛えたい人のための特訓セミナー。