

---

★10月16日(木)19時—21時(18時30分受付開始)  
◎動作術の会@恵比寿 テーマ「歩くと走る」●講師：中島章夫(動作術研究者、骨盤おこしトレーナー)●会場：抱一庵道場/東京都渋谷区恵比寿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、そして立つことと効果を稽古します。

---

★10月17日(金)18時30分—21時分(18時受付開始)  
ご都合のよい時刻からご参加ください。必要な人にはレクチャーいたします。  
◎「ひづめの会」『牧神の跡』練習会●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19-9 古暮ビル 4F●最寄り駅：メトロ日比谷線、都営浅草線「人形町」●定員：8名程度●参加費：牧神の跡所有者は500円/体験とレクチャー希望者は1000円【ひとこと】構造動作トレーニングの趾(あしゆび)鍛錬グッズ「牧神の跡」の練習をします。

---

☆10月18日(土)9時30分—11時15分(9時15分受付開始)  
◎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マクラス」●講師：渡辺(北川)文(システマ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」●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マ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。

---

☆10月18日(土)18時15分—20時45分(18時受付開始)  
◎技アリ企画「韓氏意拳入門」●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19-9 古暮ビル 4F●最寄り駅：メトロ日比谷線、都営浅草線「人形町」●定員：8名程度●参加費：3000円【ひとこと】「自然に備わっている能力を十分に発揮すること」を大きな目標に、韓氏意拳を体験していきましょう。

---

☆10月19日(日)9時15分—11時15分(9時受付開始)  
◎技アリ企画「ロシア武術システマー—インターナルワーク再入門2」●会場：文京総合体育館 武道場 1/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】昨年からシステマ界で注目を集める「インターナルワーク」。その意味合いと練習法、そして練習を成立させる方法につ

いて、再確認します。

---

☆10月19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：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●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：10名(女性限定)●参加費：2500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。

---

★10月19日(日)18時30分—20時30分(18時15分受付開始)  
◎動作術の会@月島 テーマ「骨の動作術—骨で動けば楽になる」●講師：中島章夫(骨盤おこしトレーナー、動作術研究者)●会場：月島社会教育会館 第一和室/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)●最寄り駅：東京メトロ有楽町線、都営大江戸線「月島」駅●定員：10名●参加費：2000円【ひとこと】骨格を「骨なり」に積み上げて、関節の方向を揃えることで、より滑らかで大きな力を伝えることができる動作を身に付けましょう。

---

★10月22日(水)18時45分—20時45分(18時30分受付開始)  
◎動作術の会@月島 テーマ「骨盤おこしトレーニング—基礎クラス」●講師：中島章夫(動作術研究者、骨盤おこしトレーナー)●会場：月島社会教育会館 第三和室/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)●最寄り駅：東京メトロ有楽町線、都営大江戸線「月島」駅●定員：6名程度●参加費：2000円【ひとこと】股関節の位置から働きまで、骨盤おこしトレーニングの基礎と、具体的な練習方法をじっくりと。

---

□10月23日(木)10時30分—12時(10時15分受付開始)  
◎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(動作術研究者、骨盤おこしトレーナー)●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(中島章夫)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。

---

★10月23日(木)18時30分—21時(18時15分受付開始)

---

◎【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：抱一庵道場/東京都渋谷区恵比寿西2-11-4 B1●定員：15名ぐらい●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」を集めて稽古します。

---

★10月24日(金)19時から20時45分(18時45分受付開始)  
◎【技アリ企画】「構造動作・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：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)●最寄り駅：東京メトロ有楽町線、都営大江戸線「月島」駅●定員：10名●参加費：3000円【ひとこと】中村考宏先生の最新研究をトレーニングします。

---

★10月25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・股割り入門セミナー」●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)●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●参加費：3000円【ひとこと】構造動作の中の最強のトレーニング、「最短、最速の型」と言われる「股割り」の考え方と基礎トレーニングを実習します。

---

☆10月25日(土)18時30分—20時(18時15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：月島社会教育会館 第三和室/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)●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。この前半の「入門セミナー」の参加者も参加できます)●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。

---

★10月26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。どなたでもご参加いただけます。

---

☆10月26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：15名(構造動作セミナー参加経験者のみ。今月の一般セミナーに参加の方もご参加いただけます)●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。

---

★10月29日(水)18時45分—20時45分(18時30分受付開始)  
◎動作術の会@人形町 テーマ「重心移動で崩す」●講師：中島章夫(動作術研究者、骨盤おこしトレーナー)●会場：人形町区民館6階 6号和室/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：6名程度●参加費：2000円【ひとこと】運動とは重心の移動です。重心はわずかな形の変化で移動します。姿勢の変化で運動が始まることを体感し、その運動を相手に伝える方法を学びます。

---

★10月30日(木)19時—21時(18時30分受付開始)  
◎動作術の会@恵比寿 テーマ「六方力で崩す」●講師：中島章夫(動作術研究者、骨盤おこしトレーナー)●会場：抱一庵道場/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】東西南北天地、あるいは前後左右上下の「六方」にテンションをかけ、姿勢を保つことで、自分の重心位置をコントロールし、同時に相手を崩す方法を学びます。