



# ROPPONGI YOSHINKAN AIKIDO



## **8-Week Beginner's Course – Starts February 7<sup>th</sup> 2007**

The course objective is to provide students with a strong foundation in the basic techniques of Yoshinkan Aikido. The curriculum includes teachings in the basic stance, the correct sitting position, 6 Kata movements, forward and backward rolls, break falls, and four control techniques.

The 8 week course concludes with a test for the 10<sup>th</sup> level "white belt".

The morning one-hour classes are taught in English and Japanese and held twice a week. The aerobic classes require students to be in good health and ready to actively participate

All instructors are qualified Yoshinkan Aikido Instructors who have completed extensive training at the world Headquarter in Tokyo, Japan.

Class times: Wednesday and Friday from 7:00 to 8:00 am

Course starts: 7<sup>th</sup> February 2007

Course ends: 30<sup>th</sup> March 2007

Cost: Yen 1,250 per class or 20,000 for sixteen classes  
(One time payment;  
Annual membership Yen 5,000, facility usage fees Yen 10,000)

Place:

**Bodyplant Roppongi**  
Tokyo, Minato Ward, Roppongi 7-14-7  
Trinity Building  
Website: <http://www.bodyplant.com>



Instructors: Roland Thompson (4<sup>th</sup> Degree Black Belt)  
Michael Stuempel (3<sup>rd</sup> Degree Black Belt)

Note: Positions limited so please book early.  
Training outfits seats or sports pants and a strong (rugby) shirt are required. Locker room and showers available at **Bodyplant**.



# 六本木 養神館合気道



## 8週間初心者コース開催のお知らせ(2月7日開始)

このコースの目的は養神館合気道を学ぶ上での強固な基礎となる6つの基本動作の習得です。指導内容は合気道における基本姿勢(構え)、正座法、前方及び後方回転、受身、さらに4つの基本技を含んでいます。

8週間のコースを終了された方は10級(白帯)の昇級テストを受けることができます。週2回の早朝1時間コースは英語と日本語で行われますので言葉の心配は必要ありません。この初心者コースは練習内容に対応可能な健康な方を対象としています。武道を学びながら心身共に鍛えたい方、男女を問わず自由に参加できます。

また指導は養神館合気道本部道場において広範囲に及ぶ合気道のトレーニングを受けている正式な認定指導員によって行われます。

稽古時間 毎週水曜及び金曜 朝7時 - 8時  
コース開始日 平成19年2月7日(水曜)  
コース終了日 平成19年3月30日(金曜)  
参加費用 一回 ¥1,250, 又 十六回 ¥20,000円 (ボディプラント会員料金)  
入会時: 養神館年会費5千円、ボディプラント年会費一万円

場所 ボディプラント六本木  
港区六本木7-14-7トリニティビル4F  
Website: <http://www.bodyplant.com>  
男女別ロッカールーム有(シャワー完備)

指導員 ローラン・トンブソン (養神館 黒帯4段)  
マイケル・スタンプル (養神館 黒帯3段)

注意 参加人数は限られておりますのでお早めの予約をお願いいたします。  
道着を着用する必要はありませんが、稽古着はしっかりした襟のついているラグビーシャツなどを着用してください。  
(女性はその下にTシャツ等を着用するとよい。)

