

2016年1月 レッスンスケジュール

年末年始のお休み 12/28(火)～1/3(日)

	日	月	火	水	木	金	土
	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日
ベーシック	年末年始のお休み	定休日	15:00-16:30 阿部明日香	11:00-12:30 伊東佳美		13:00-14:30 阿部明日香	13:00-14:30 土橋健一
			19:00-20:30 真田由香		19:00-20:30 土橋健一【腕】	19:00-20:30 山口裕介 USK	
	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日
ベーシック	11:00-12:30 嶋村順子	定休日	15:00-16:30 阿部明日香	11:00-12:30 伊東佳美		13:00-14:30 阿部明日香	13:00-14:30 真田由香
			19:00-20:30 真田由香		19:00-20:30 土橋健一【腕】	19:00-20:30 山口裕介 USK	18:00-19:30 特別クラス USK
	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日
ベーシック	11:00-12:30 山口裕介USK	定休日	15:00-16:30 真田由香	11:00-12:30 伊東佳美		13:00-14:30 山口裕介 USK	13:00-14:30 真田由香【入門編】
			19:00-20:30 真田由香		19:00-20:30 土橋健一【脚】	19:00-21:00 グレッグ Special Class!!	
	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日
ベーシック	11:00-12:30 山口裕介USK	定休日	15:00-16:30 阿部明日香	11:00-12:30 伊東佳美		13:00-14:30 阿部明日香	13:00-14:30 真田由香
			19:00-20:30 真田由香		19:00-20:30 土橋健一【脚】	19:00-20:30 バジル・クリツァー	18:00-19:30 特別クラス 明日香
	1月31日	開催決定！！			土曜特別クラスのお知らせ		
ベーシック	11:00-12:30 阿部明日香	1/22(金) 19:00-21:00 グレッグ・ホールダウェイによる ベーシックSpecial Class 料金: ベーシック1回分+1,600円(当日現金払い) オンラインもしくはメール・電話で必ずご予約ください			1/16(土) 18:00-19:30 担当: 山口裕介USK 【リズム&ドラム体験特別セミナー】		
					1/30(土) 18:00-19:30 担当: 阿部明日香 アレクサンダー女子会vol.2 【メイク研究会】		

※土曜特別クラス: 毎回異なる講師によって自由なテーマでワークショップを行います。
ベーシック生のみなさまは無料で参加できます。人数の制限がありますので前営業日の18時までには必ずご予約ください。
予約先: osaka@bodychance.jp

※カレンダーは常時更新しています。最新の情報はホームページのトップページ下、「ベーシックコーススケジュール」をご覧ください。
やむを得ない場合、講師が変更になる場合がございます。

〈1月の特別クラス〉

★ 1/16 (土) 18:00-19:30

「リズム&ドラム体験特別セミナー」

担当：山口 裕介USK

ドラムが体験できちゃう音楽セミナーです。

ただのドラムレッスンではありませんよ。

腕と脚を使うためには、頭と軸の動きがめっちゃ大切です！

初めてやあまり慣れない動きをする時にこそ、「すまみ」を使うとさあどんな結果になるでしょう。

カラダぜんぶを積極的に使うドラムを通して、あなたのカラダとココロの使い方に迫ります。

★ 1/30(土)18:00-19:30

アレクサンダー女子会vol. 2「メイク研究会」

担当：阿部 明日香

アイメイクなど、細かい部分のメイクをするときについついぎゅっと身体を縮めていたり、全体よりも部分にばかり注目してしまうことはありませんか？

メイク研究中の阿部と一緒に、メイクをするときの自分の使い方を探究してみましょう。

※普段お使いのメイク道具をお持ちください。



〈テーマ付きベーシック〉

通常クラスと同じくオンライン予約可。レッスン一回分カウントとなります。

7日(木) 19:00-20:30 腕の使い方(土橋)

14日(木) 19:00-20:30 腕の使い方(土橋)

21日(木) 19:00-20:30 脚の使い方(土橋)

23日(土) 13:00-14:30 入門編(真田)

28日(木) 19:00-20:30 脚の使い方(土橋)

「腕の使い方」

日常のほとんどのことをするのに使う腕。だからこそ働きすぎて、必要以上に余計な力が入りやすい部分でもあります。鎖骨から指先までの腕構造全体の使い方を学びながら、腕がどのように軸とつながりながら働けるのかをお伝えします。

「脚の使い方」

股関節、膝、足首は三位一体で常に連動しています。それぞれの構造を詳しく理解することで、脚構造全体がより楽に動けるようになります。さらに脚構造と軸がどのように連携しながら動くのかを丁寧に見て行きます。

「入門編」

アレクサンダーテクニックの基本を学ぶクラスです。