

## ～2019年2月のご案内～

♪2月は「声と呼吸 自由自在！」コース♪



呼吸をうまく利用したい人、または声を出したい人はこのコースに参加すれば良いヒントが得られるでしょう。音や声の質の良さは、あなたが呼吸に対して使っているメソッド次第です。呼吸のメソッドから最大の恩恵を得るためには、まず自分の姿勢を整えるコツを知る必要があります。このコースでは姿勢がなぜ呼吸のためにとっても重要であるのかについて学べます。また、呼吸を改良していくためにあなたができることを体験できるでしょう。

以下の3つのテーマクラスを用意しましたので、ぜひご参加ください。

「アレクサンダーの発見！」 「姿勢と呼吸」 「姿勢と声」

### 1 Tickets

### ★テーマ付きクラス★

▼2/3(日)「頭と軸～動きの変化のカギ～」2/17(日)「腕～持つ・書く・手指を使う～」2/26(火)「脚～立つこと・座ること・歩くこと～」担当:渡邊愛子

進化していくディレクター愛子のテーマ付きクラス！皆さんにとっての日常の動きについて取り上げながら、身体の構造、思考との結びつきについて考えていきます。初心者の方も、ベテランさんもぜひどうぞ！」

▼2/1(金) 2/9(土) 2/20(水)「股関節を制するものは呼吸を制す！」担当:山口裕介

股関節は胴体と脚をつなぐ大事な関節です。

音量や音色の変化をつけたい時の支えになり、上手に使ってあげることで表現力が豊かに、そしてコントロールしやすくなります。私はドラマーなので、脚と呼吸のつながりについてはお任せください。演奏時に全身をより優雅に使えるようになりましょう。

1Ticket

入門レッスンにご参加いただけます！

ベーシック会員の皆様にも、チケット1枚でご参加いただけます。

- ・2/15(金) 11:00～山口裕介「無理なく賢く上達する！演奏に有利な身体を知るための“アレクサンダー超入門”」
- ・2/24(日) 11:00～渡邊愛子「演奏&パフォーマンス力をUPする！アレクサンダー・テクニック入門」

# 目黒スタジオ 2月

ベーシックカレンダー

(更新日12月27日)

| 曜日 | 月                       | 火                      | 水                               | 木  | 金                          | 土  | 日                                 |                        |
|----|-------------------------|------------------------|---------------------------------|--|----------------------------|--|-----------------------------------|------------------------|
| 日付 |                         |                        |                                 |  | 1                          | 2  | 3                                 |                        |
| 目黒 |                         |                        |                                 |  | [A]15:00-16:30<br>☆山口裕介    | [B]15:00-16:30<br>山口裕介                   | [B]15:00-16:30<br>☆渡邊愛子           |                        |
|    |                         |                        |                                 |  |                            | アレクサンダーの<br>発見<br>【A】18:00-19:30<br>渡邊愛子 |                                   |                        |
| 日付 | 4                       | 5                      | 6                               | 7  | 8                          | 9  | 10                                |                        |
| 目黒 | 定休日                     |                        | [A]14:00-15:30<br>山口裕介          | [A]14:00-15:30<br>石田康裕                   | [A]15:00-16:30<br>嶋村順子     | [B]15:00-16:30<br>☆山口裕介                  | [B]15:00-16:30<br>石田康裕            |                        |
|    |                         | [B]19:00-20:30<br>渡邊愛子 |                                 | アレクサンダーの<br>発見<br>【A】19:00-20:30<br>山口裕介 | [A]19:00-20:30<br>山口裕介     | 姿勢と呼吸<br>【A】18:00-19:30<br>山口裕介          |                                   |                        |
| 日付 | 11                      | 12                     | 13                              | 14                                       | 15                         | 16                                       | 17                                |                        |
| 目黒 | 定休日                     |                        |                                 |  | [B]11:00-12:30<br>入門(山口裕介) | [B]11:00-12:30<br>嶋村順子                   | [B]11:00-12:30<br>☆渡邊愛子           |                        |
|    |                         | [A]14:00-15:30<br>山口裕介 |                                 | [A]14:00-15:30<br>安納献                    | [A]15:00-16:30<br>石田康裕     | [B]15:00-16:30<br>嶋村順子                   | [B]15:00-17:00<br>渡邊愛子            |                        |
|    |                         | [A]19:00-20:30<br>渡邊愛子 | 姿勢と呼吸<br>【A】19:00-20:30<br>山口裕介 | [B]19:00-20:30<br>渡邊愛子                   |                            | 姿勢と声<br>【A】18:00-19:30<br>渡邊愛子           |                                   |                        |
| 日付 | 18                      | 19                     | 20                              | 21                                       | 22                         | 23                                       | 24                                |                        |
| 目黒 | 定休日                     |                        |                                 |  |                            | [B]11:00-12:30<br>渡邊愛子                   | [B]11:00-12:30<br>入門(渡邊愛子)        |                        |
|    |                         | [B]14:00-15:30<br>渡邊愛子 | [A]14:00-15:30<br>☆山口裕介         |  |                            | [A]15:00-16:30<br>山口裕介                   | ②Jeremy Special<br>【A】15:00-16:30 | [B]14:00-15:30<br>石田康裕 |
|    |                         |                        |                                 | 姿勢と声<br>【A】19:00-20:30<br>渡邊愛子           | [A]19:00-20:30<br>渡邊愛子     |  | [A]18:00-19:30<br>石田康裕            |                        |
| 日付 | 25                      | 26                     | 27                              | 28                                       |                            |  |                                   |                        |
| 目黒 | 定休日                     |                        |                                 |  |                            |  |                                   |                        |
|    |                         | [A]14:00-15:30<br>山口裕介 | [A]14:00-15:30<br>石田康裕          | [A]14:00-15:30<br>渡邊愛子                   |                            |  |                                   |                        |
|    | [A]19:00-20:30<br>☆渡邊愛子 | [A]19:00-20:30<br>石田康裕 |                                 |  |                            |  |                                   |                        |

**【A】**: 大部屋利用日(ピアノ使用OK) **【B】**: 小部屋利用日 **【赤枠】**: 声と呼吸コースのモジュールクラス  
 各定員:大部屋9名 / 小部屋6名  
 『声と呼吸 自由自在 Voice Breathing Freely』コースが始まります。  
 ②印は2枚チケットが必要となります。  
 ☆マークがあるクラスはテーマがあります。詳しくは裏面をご覧ください。

※1 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、「ベーシックカレンダー」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。

※2 特別クラス: ベーシック会員さまは無料で参加いただけます。(詳細は裏面を参照ください) 予約要