

# ～7月のご案内～

2 Tickets

## ♪おすすめのお3セミナー♪

「木管奏者による木管奏者のためのワークショップ」担当:渡邊愛子  
7/28(土) 11:00-13:00【新宿スタジオ】 \* お申込・お問合せ: [aiko@bodychance.jp](mailto:aiko@bodychance.jp)

「緊張を味方に！演奏しやすい身体を知る」担当:山口裕介  
7/15(日) 11:00-13:00【目黒スタジオ】 \* お申込・お問合せ: [usk@bodychance.jp](mailto:usk@bodychance.jp)

「フルート吹きのためのワークショップ」担当:嶋村順子  
7/4(水)18:00-20:00、7/10(火)18:00-20:00、7/21(土)11:00-13:00 15:00-17:00  
※全て【新宿スタジオ】です。 \* お申込・お問合せ: [junko@bodychance.jp](mailto:junko@bodychance.jp)

\* こちらのセミナーへのご参加は2枚のチケットが必要となります。  
お申込、お問い合わせは各講師までお願いいたします！

1 Tickets

## ★大好評！テーマ付きクラス★

「ディレクター愛子の日替わりテーマ付きクラス」担当:渡邊愛子  
7/7(土)11:00-12:30(頭と軸)【新宿】、7/10(火)19:00-20:30(呼吸)【目黒】、7/13(金)19:00-20:30(腕)【新宿】  
7/20(金)14:00-15:30(脚)【新宿】

ベーシックコースディレクターの超自己満的自主企画！上記のクラスは普段レッスンの中で小出しに聞く解剖学などについて、レッスンの最初にざっくりとまとめてお伝えします。ぜひご参加くださいませー！

「呼吸がもっと楽に使える脚を知る時間」担当:山口裕介  
7/11(水)14:00-15:30、7/18(水)19:00-20:30【目黒】、7/27(金)19:00-20:30 7/28(土)15:00-16:30【新宿】、  
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、上手に使う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、脚の使い方はお任せください。演奏時に全身をより優雅に使えるようになりましょう。

「音楽家のための椅子ヨガクラス」担当:楠 道子

楽譜を見て目が疲れたり、背中や首の後ろが痛い方、腕肩周りをもっとラクに自由に、呼吸のキャパを広げたい、もっと自由に演奏を楽しみたい、そんなあなたの願いをかなえるヨガをしてみたい方、アレクサンダー・テクニークで、もっとラクに自由に自分を使うためのヨガしませんか？ 7/31(火)14:00-15:30【目黒】

Free

## ◆土曜特別クラス/目黒スタジオ◆ 7/14(土)18:00~19:30

『「翼をください」を歌おう！！』担当:Rumi(アレクサンダー・テクニーク教師(仮免許)・声楽家)

参加費:ベーシック生 無料/一般 4,000円/プロコーストレーナー 2,000円 (ベーシック生は予約システムから予約してください。休会中の場合は一般と同じ金額になります。)

既存の歌詞に自分の思いを込めて歌うにはどうすれば良いでしょうか。具体的なアプローチで、自分のパフォーマンスが漠然と歌うときとどのように違ってくるのかを皆さんと探っていきましょう。歌いたい歌がある方は是非お持ちください。

1Ticket 入門レッスンにご参加いただけます！

BodyChanceの入門レッスンがテーマ付きになって大きく生まれ変わりました！  
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。

- ・7/1(日)15:00~ 楠 道子「痛い！固い人でも大丈夫！あなたに合ったヨガのやり方がわかる！AT 入門」
- ・7/8(日)15:00~ 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”」
- ・7/21(土)11:00~ 楠 道子「痛い！固い人でも大丈夫！あなたに合ったヨガのやり方がわかる！AT 入門」
- ・7/22(日)15:00~ 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・テクニーク入門」
- ・7/29(日)15:00~ 嶋村順子「演奏に必要な動きと身体の使い方を知ろう！」

！新企画！  
ジェレミー校長の  
入門レッスン！

※詳しい日時はカレンダーで！  
※チケット3枚が必要です。

# 2018年7月の講師予定 (更新日06月03日)

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	2018/7/1	2018/7/2	2018/7/3	2018/7/4	2018/7/5	2018/7/6	2018/7/7
目黒	④音楽指導者 セミナー	定休日					
	楠道子 11:00-12:30		楠道子 14:00-15:30	石田康裕 14:00-15:30			トシ 11:00-12:30
	入門(楠道子) 15:00-17:00			石田康裕 19:00-20:30	トシ 19:00-20:30		
新宿							★渡邊愛子(軸) 11:00-12:30
	バジル 15:00-16:30			②フルートWS(順子) 18:00-20:00		渡邊愛子 14:00-15:30 嶋村順子 14:00-15:30 嶋村順子 19:00-20:30	バジル 15:00-16:30
日付	2018/7/8	2018/7/9	2018/7/10	2018/7/11	2018/7/12	2018/7/13	2018/7/14
目黒	山口裕介 11:00-12:30	定休日					石田康裕 11:00-12:30
	入門(山口裕介) 15:00-17:00		楠道子 14:00-15:30	★山口裕介 14:00-15:30		入門(嶋村順子) 14:00-16:00	石田康裕 15:00-16:30
			★渡邊愛子(呼吸) 19:00-20:30		トシ 19:00-20:30	入門(嶋村順子) 18:00-20:00	※2 特別クラス 18:00-19:30
新宿							嶋村順子 11:00-12:30
	バジル 15:00-16:30					渡邊愛子 14:00-15:30	嶋村順子 15:00-16:30
			②フルートWS(順子) 18:00-20:00		バジル 19:00-20:30	★渡邊愛子(腕) 19:00-20:30	
日付	2018/7/15	2018/7/16	2018/7/17	2018/7/18	2018/7/19	2018/7/20	2018/7/21
目黒	②緊張WS(裕介) 11:00-13:00	定休日			トシ 19:00-20:30		入門(楠道子) 11:00-13:00
			楠道子 14:00-15:30	山口裕介 14:00-15:30	石田康裕 14:00-15:30		
				★山口裕介 19:00-20:30	②キャン- スペシャルクラス 19:00-21:00		アーサナ研究会 18:00-19:30
新宿							渡邊愛子 11:00-12:30
	渡邊愛子 15:00-16:30				楠道子 14:00-15:30	★渡邊愛子(脚) 14:00-15:30	バジル 15:00-16:30
							②フルートWS(順子) 11:00-13:00
						渡邊愛子 19:00-20:30	②フルートWS(順子) 15:00-17:00
日付	2018/7/22	2018/7/23	2018/7/24	2018/7/25	2018/7/26	2018/7/27	2018/7/28
目黒	渡邊愛子 11:00-12:30	定休日		③入門(ジェレミー) 14:00-16:00			トシ 11:00-12:30
	入門(渡邊愛子) 15:00-17:00		楠道子 14:00-15:30	石田康裕 14:00-15:30	③入門(ジェレミー) 19:00-21:00		
			山口裕介 19:00-20:30	石田康裕 19:00-20:30	トシ 19:00-20:30		
新宿							②木管WS(愛子) 11:00-13:00
	バジル 11:00-12:30					山口裕介 14:00-15:30	★山口裕介 15:00-16:30
	バジル 15:00-16:30					★山口裕介 19:00-20:30	
日付	2018/7/29	2018/7/30	2018/7/31	2018/8/1	2018/8/2	2018/8/3	2018/8/4
目黒	嶋村順子 11:00-12:30	定休日	★楠道子 14:00-15:30				
	入門(嶋村順子) 15:00-17:00						
新宿							
	渡邊愛子 15:00-16:30						

「音楽指導者のためのセミナー」  
10:00~17:00  
開催です！

**教師全員がオススメ♡  
Basic Special クラス！  
まずはここを予約しよう！**

★印はテーマ付きクラスとなります。(1チケットです)  
 詳しくは裏面で！  
 ★渡邊愛子「ディレクター愛子の日替わりテーマ付きクラス」  
 ★山口裕介「呼吸がもっと楽に使える脚を知る時間」  
 ★楠道子「音楽家のための椅子ヨガクラス」  
 ②印は2枚 ③印は3枚 ④印は4枚のチケットが必要となります。

※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