

2019年3月 レッスンスケジュール

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|-------|---------------------|-------|---------------------|---------------------|-------------------------------|---------------------|
| ベーシック | | | | | 3月1日 | 3月2日 | 3月3日 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | 3月4日 | 3月5日 | 3月6日 | 3月7日 | 3月8日 | 3月9日 | 3月10日 |
| ベーシック | 定休日 | | 定休日 | | 13:00-14:30 中島 睦 | 13:00-14:30 中島睦 【望みを整理】 | 11:00-12:30 森岡尚之 |
| | | | | | | | |
| | 3月11日 | 3月12日 | 3月13日 | 3月14日 | 3月15日 | 3月16日 | 3月17日 |
| ベーシック | 定休日 | | 定休日 | | | 13:00-14:30 中島睦 【声と姿勢】 | 11:00-12:30 友田とき |
| | | 19:00-20:30 森岡尚之 | | 19:00-20:30 友田とき | | | |
| | 3月18日 | 3月19日 | 3月20日 | 3月21日 | 3月22日 | 3月23日 | 3月24日 |
| ベーシック | 定休日 | | 定休日 | | 13:00-14:30 中島 睦 | 13:00-14:30 友田とき | 11:00-12:30 森岡尚之 |
| | | | | 19:00-20:30 友田とき | | | |
| | 3月25日 | 3月26日 | 3月27日 | 3月28日 | 3月29日 | 3月30日 | 3月31日 |
| ベーシック | 定休日 | 19:00-20:30 森岡尚之 | 定休日 | | | | |

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。内容詳細は裏面をご覧ください。

ベーシック生のみなさまは無料(チケット有効期限内に限る)で参加できます。

人数の制限がありますので、メールyuka@bodychance.jpで前営業日の18時までにご予約ください。

※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。

～3月のベーシックご案内～

4月入学生募集中!

やりたいことを仕事にする。
『自分自身』を深く学ぶ。
アレクサンダー・テクニーク教師になる。

教師養成コース体験入学キャンペーン!
2019年2月～3月

大阪スタジオでプロコースを体験できるクラスは以下の2日間です。

興味がある方はスタッフまでご相談ください!

| | | |
|----------|-------------|----------------------|
| 3月10日(日) | 10:00～13:00 | 安納 献 |
| 3月10日(日) | 14:30～17:30 | 安納 献 |

[Ticket](#)

★大好評! テーマ付きクラス ★

▼ 3月9日(土) 13:00-14:30

【変化のコンパスで自分の望みを整理する】中島 睦

自分の望みが具体的になればなるほど、その望みを叶えるには何をすればいいかがハッキリしてきます。このクラスでは、変化のコンパスというツールを使って、考えを整理し、望みに近づくお手伝いをします。例えば、レッスンで望みがなかなか見つからない方は、「望みを見つけない」を望みにすることも出来ますよ♪変化のコンパスを知りたい、というだけの望みもアリです。どうぞ、お気軽にご参加ください。

▼3月16日(土) 13:00-14:30

【コミュニケーション力UPのための声と姿勢】中島 睦

人と話すのが苦手、よく聞き返される、人前で話すと緊張する、etc. コミュニケーションの悩みは人それぞれ。コミュニケーションには、声と姿勢が大きく関わっています。いろいろな実験を繰り返し、回を重ねることで習慣に変化をもたらしましょう! 後半は、各自望みのアクティビティをしていただけます。