

## 2016年7月 レッスンスケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
ベーシック	♪開催決定♪ 7月21日(金) 19:00-21:00 <b>キャシー・マデンによるベーシックSpecial Class!!!</b> 料金:ベーシック1回分+1,600円 要予約(オンライン予約可)						7月1日
							13:00-14:30 阿部明日香
	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日
ベーシック	11:00-12:30 阿部明日香	定休日		11:00-12:30 阿部明日香		13:00-14:30 阿部明日香	13:00-14:30 高木明子 【テーマ付き】
	13:00-15:00 プロ・ベーシック 合同クラス		19:00-20:30 阿部明日香		19:00-20:30 友田とき	19:00-20:30 特別クラス 芹沢紀美子	18:00-19:30 特別クラス 高木明子
	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日
ベーシック	11:00-12:30 真田由香	定休日		11:00-12:30 真田由香		13:00-14:30 阿部明日香	13:00-14:30 友田とき
			19:00-20:30 阿部明日香		19:00-20:30 土橋健一		
	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日
ベーシック	11:00-12:30 阿部明日香	定休日		11:00-12:30 阿部明日香		13:00-14:30 阿部明日香	13:00-14:30 真田由香
			19:00-20:30 阿部明日香		19:00-20:30 休講	19:00-21:00 キャシー・マデン ♪SpecialClass♪	
	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日
ベーシック	11:00-12:30 真田由香	定休日		11:00-12:30 友田とき		13:00-14:30 阿部明日香	13:00-14:30 阿部明日香
			19:00-20:30 阿部明日香		19:00-20:30 土橋健一		
	7月30日	7月31日	プロ・ベーシック合同クラスのご案内(在籍生は無料・予約不要)				
ベーシック	11:00-12:30 阿部明日香	定休日	7/2(日)13:00-15:00 「軸骨格について学ぼう!」 担当:真田由香				
			特別クラスのご案内(在籍生は無料・要予約)				
			7/7(金)19:00-20:30 「GAP(Gestalt Awareness Practice)を体験してみませんか」担当:芹沢紀美子				
			7/8(土)18:00-19:30 「自分の動きの可能性、自由さを楽しむワークショップ」 担当:高木明子				

※ 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。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で参加できます。人数の制限がありますので、メールosaka@bodychance.jpか電話で前営業日の18時までに必ずご予約ください。

※ 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。

## 〈キャシー・マデンによるベーシックスペシャルクラス〉

ボディチャンスディレクターのキャシーによるベーシッククラス開催が決定しました。  
この機会にぜひ奮ってご参加ください！

日時：7/21（金）19：00-21：00

予約方法：通常クラスと同様、オンライン予約可能

参加費：レッスン1回分+1,600円（当日現金払い）

※通訳あり

## 〈プロ・ベーシック合同クラス〉

★7/2（日）13：00-15：00

担当：真田 由香

### 軸骨格について学ぼう！

アレクサンダーを使いこなす上で、知っておくと役に立つ解剖学を、レクチャーと実践で身につけます。

- ①解剖学の用語を知る
- ②頭蓋骨～脊椎～肋骨～骨盤について、骨の名前と関節のしくみを知る
- ③筋肉の基本的な知識を、動いて学ぶ

※プロコース生と合同のクラスです。参加無料（要予約）。

## 〈7月の特別クラス〉

☆7/7（金）19：00-20：30

担当：芹沢 紀美子

### GAP(Gestalt Awareness Practice)を体験してみませんか

ゲシュタルト アウェアネス プラクティス（GAP）はリチャード・プライスがエサレン研究所を舞台にクリス・プライスと共に発展させてきたワークです。

GAPは文字通り全体に気づくための訓練です。全体とは自分と自分の周囲です。

アレクサンダー・テクニクを使うために意識的にいまここにいるための方法”としてGAPは大変役に立ちます。

そして教えるためにも、“他人とともにいること”、そして“相手の話をただ聴くこと”に役に立ちます。

ゴールデンウィーク合宿のGAPのクラスに参加した多くの方が、ただ自分の話に耳を傾けてもらうことがどれほど大きな助けになるかということを体験しシェアしてくれました。

アレクサンダー・テクニクをさらに学び、教えるためにもGAPを体験してください。

続けることでワークの質を深めましょう！

☆7/8（土）18：00-19：30

担当：高木 明子

### 自分の動きの可能性、自由さを楽しむワークショップ

人間は生きている限り動き続けています。自分全体で次の瞬間を生きていきましょう。自分全体でコミュニケーションしましょう。自分の動きと静けさと固めている事に気がついて行きたいです。

コンテンポラリーダンスやコンタクトインプロヴィゼーションを取り入れた内容で身体を動かしていきます。

動きやすい服装、金具など硬いものが付いていない服でお越しください。

## 〈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。

7/8（土）13：00-14：30

「自分に優しく、丁寧に」

日々生きていると、様々な人から多様な扱いをうけて毎日が進んでいきます。嬉しい事もやりきれない事も色々出てくるかと思えます。

そんな中、最後まで優しく、丁寧に自分を取り扱える最後の守り手は自分です。

アレクサンダー・テクニクのアクティビティを通して、自分に優しく毎日を作って行く事を学びましょう。