

～4,5月のご案内～

『肩こり腰痛さよならコース』

4.5月に開催される「肩こり腰痛さよならコース」は、カレンダーで「KYS」と書かれたクラスです。

全4回のモジュールをすべて受けて、アレクサンダーテクニックを体系的に学べるチャンスです。

M①「腕の骨格を知って楽に動かす」 M②「股関節から動く！」

M③「身体の全体を使う」 M④「人間の動きのカギ」

★スペシャルクラス「人間の動きのカギ」:

アレクサンダーテクニックの奥義です。全身の動きを統括する、頭蓋骨の重要性を学びます。肩こりや腰痛だけでなく、さまざまな活動に応用できる、一生使える、動きのバックボーンです。また、この回ではアレクサンダーで重要なツール「意図する」ことも練習します！

- アレクサンダーが見つけた、脊椎動物のルール
- 頭蓋骨と脊椎の関節について
- 動くために意図する

①「腕の骨格を知って楽に動かす」:

このクラスでは、腕の骨格について学びます。肩こりも腰痛も、無意識にチカラを入れすぎていることが原因です。骨格を知って、無理なく動けるポイントを見つけましょう。まずは分かりやすい腕の使い方から始めることで、身体を意識的に楽に使う、ということの基礎固めをします。

- 鎖骨と肩甲骨から始まる腕の構造を学ぶ
- 腕のあげおろしなど、腕や手を使う動作を楽に行う
- 解剖学的情報とのつきあい方

②「股関節から動く！」:

骨格を知るクラス、その2です。股関節の位置を知って、そこから動けると、無理なく良い姿勢でいられて、腰痛だけでなく肩こりにも良いのです。この回から、自分の動きをモニタリングすることを学びます。

- 股関節の位置と見つけ方
- 脊椎のカーブを活かして座る
- 動いているときの自分のコントロール

③「身体の全体を使う」:

このクラスでは、全身まるごと意識することを学びます。ここから少しずつ難しくなりますが、教師がお一人お一人、しっかりサポートしますから大丈夫！視野を広げて、軽やかに動けるようになりましょう。

- 部分に集中することと、全体をひろく捉えることの違い
- 視野をひろげる練習
- これまでの復習をしながら、全身を使って動く

『ディスカバリースクールクラス』

4月から新しくスタートする、「ディスカバリースクールクラス(DSC)」です。

これはチケット1枚でプロコースに90分間参加できる、まさに画期的なクラスです。

これまでのBODYCHANGEの歴史になかった斬新なスタイルですが、プロコース生と学ぶ90分間は、モジュールクラスとはまた異なる知識や発見、体験が待っています。

プロコース！！と一見ひるんでしまいそうですが、一度参加してみると安心して学べる時間だと実感できます。

深く広く学べるBODYCHANGEでのアレクサンダーレッスンへ飛び込んでみてください。

目黒スタジオ 4月

ベーシックカレンダー

(更新日02月28日)

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
目黒	定休日	DSC 【A】14:00-15:30 ジェレミーチャンス					
		【B】14:00-15:30 直塚和紀				【A】15:00-16:30 直塚和紀	【B】Special class 15:00-16:30 上原知子
日付	8	9	10	11	12	13	14
目黒	定休日	DSC 【A】14:00-15:30 ジェレミーチャンス	DSC 【A】14:00-15:30 ジェレミーチャンス				
		【B】14:00-15:30 直塚和紀	【B】14:00-15:30 直塚和紀	【A】14:00-15:30 上原知子	DSC 【A】14:00-15:30 ジェレミーチャンス	【B】15:00-16:30 石田康裕	
					KYS-① 【A】19:00-20:30 石田康裕	KYS-① 【A】18:00-19:30 石田康裕	
日付	15	16	17	18	19	20	21
目黒	定休日						
						KYS-② 【A】15:00-16:30 石田康裕	【B】15:00-16:30 倉持一裕
							KYS-② 【A】18:00-19:30 石田康裕
日付	22	23	24	25	26	27	28
目黒	定休日						
		DSC 【A】14:00-15:30 石田康裕	【A】14:00-15:30 直塚和紀	【A】14:00-15:30 白井幸子	【A】15:00-16:30 石田康裕		
				【B】19:00-20:30 白井幸子	KYS-③ 【A】19:00-20:30 石田康裕	KYS-③ 【A】18:00-19:30 石田康裕	
日付	29	30					
目黒	定休日			<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>【A】: 大部屋利用日 (ピアノ使用OK) 【B】: 小部屋利用日 【赤枠】: KYSコース テーマ付クラス DSC ディスカバリースクール (詳しくは裏面) 各定員: 大部屋9名 / 小部屋6名</p> </div>			
		【B】19:00-20:30 白井幸子					

※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。当日予約は電話にてご相談ください。

※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

目黒スタジオ 5月

ベーシックカレンダー

(更新日02月28日)

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	29	30	1	2	3	4	5
目黒	GW合宿のためスタジオ休み						
	<p>【A】: 大部屋利用日(ピアノ使用OK) 【B】: 小部屋利用日 【赤枠】: KYS コース テーマ付クラス DSC ディスカバリースクール (詳しくは裏面)</p> <p>各定員: 大部屋9名 / 小部屋6名</p>						
日付	6	7	8	9	10	11	12
目黒	GW合宿のためスタジオ休み		【A】14:00-15:30 直塚和紀	【A】14:00-15:30 上原知子	【A】14:00-15:30 石田康裕	【A】15:00-16:30 直塚和紀	
					KYS-① 【A】19:00-20:30 石田康裕	KYS-① 【A】18:00-19:30 石田康裕	
日付	13	14	15	16	17	18	19
目黒	定休日				【A】14:00-15:30 石田康裕	【B】15:00-16:30 直塚和紀	
						KYS-② 【A】18:00-19:30 石田康裕	
日付	20	21	22	23	24	25	26
目黒	定休日		【A】14:00-15:30 直塚和紀	【A】14:00-15:30 白井幸子	【A】15:00-16:30 倉持一裕	DSC 【A】15:00-16:30 ジェレミーチャンス	
						DSC 【A】14:00-15:30 石田康裕	【B】15:00-16:30 直塚和紀
						KYS-③ 【A】18:00-19:30 石田康裕	
日付	27	28	29	30	31		
目黒	定休日	DSC 【A】14:00-15:30 ジェレミーチャンス	DSC 【A】14:00-15:30 石田康裕		【A】14:00-15:30 石田康裕		
					KYS-③ 【A】19:00-20:30 石田康裕		

※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。当日予約は電話にてご相談ください。

※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