

2018年5月 レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	
ベーシック	定休日		☀GW合宿のため5/2～5/7はお休みです☀					
		19:00-20:30 友田とき						
	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13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	11:00-12:30 森岡尚之	
		19:00-20:30 森岡尚之 【合宿シェア】		19:00-20:30 友田とき				
	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20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	11:00-12:30 森岡尚之	
		19:00-20:30 森岡尚之		19:00-20:30 友田とき 【顔のこと】	19:00-20:30 嶋村順子	オススメ!!	13:00-15:00 【特別クラス】 真田由香	
	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27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 【声と呼吸】	11:00-12:30 森岡尚之 【姿勢と腕】	
		19:00-20:30 森岡尚之 【日常に使う】		19:00-20:30 友田とき				
	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	特別クラスのお知らせ			
ベーシック	定休日		定休日		5月20日 日曜日 13:00-15:00 担当: 真田由香 【頭の動きとは?】 アレクサンダーの基礎をおさらい!			
		19:00-20:30 森岡尚之		19:00-20:30 友田とき				

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。

～5月のベーシックご案内～

1 Ticket

★大好評！テーマ付きクラス★

「ゴールデンウィーク合宿のお裾分け」 担当：森岡尚之

5月8日火曜日 19.00-20.30

5/2～5/6に開催されるアレクサンダーテクニックミニフェスティバルで学んだことを、いち早く皆様にご紹介します！合宿でどんなレッスンを受けたの？という疑問に、皆で一緒に体験して学べる形でシェアしたいと思います。もちろん、それぞれ探求したい動きやテーマについての個別レッスンも行います！

「顔のこと相談室」 担当：友田とき

5月17日木曜日 19.00-20.30

実は私は人の顔を覚えるのがとても苦手でした。見るのも苦手で海外教師に泣きついたことも…。それが顔のことを伝えるために学び始めると不思議。気がついたら相手の顔を見て話すようになっていました！意外と学ばばなんとかなることは多いのかもしれませんが(笑)新しい人と出会う事が多い時期、顔のことを学んでみましょう。

「日常で使えるアレクサンダー・テクニック」 担当：森岡尚之

5月22日火曜日 19.00-20.30

アレクサンダーテクニックは、日常で使えるものです。使える、という表現には使える＝可能と使うかどうか自分で選択することを含めています。日常で行う動作を具体的なアクティビティの例に出して、探求していきます。レッスンで学んだことを、自分ひとりでどうやって音楽の演奏や、仕事、家事、日常の中で活かせばいいの？などレッスンで学んでいるからこそでてくる疑問に向き合います！探求したい動作はもちろん、レッスン全般に関することや学び方についての疑問、質問、はたまた愚痴まで大歓迎の講座です。

「声と呼吸で遊ぼう！」 担当：中島睦

5月26日土曜日 13.00-14.30

普段、私たちは当たり前前に呼吸をしたり、声を出したりしていますね。日常会話、歌、演奏、パフォーマンス・・・体の使い方や心の状態が、声の調子や楽器の音の響きに影響してるかも？と思ったことがある方はどうぞ参加してみてください♪後半は、自由に皆さんの望みに沿ったレッスンをさせていただきます。

「姿勢と腕のうごき」 担当：森岡尚之

5月27日日曜日 11.00-12.30

この日のテーマは「腕の動き」です！楽器を構えたり、ピアノを演奏したりパソコンを操作する時の最初の動作には、楽器が自分の口と、自分の手がキーボードと、出会うための腕の動きがあります。これらがどう出会っているかを私たちは「姿勢」と呼んでいます。

この自分とアクティビティの出会い方には、いく通りもの軌道を描くことが可能です。ひとりひとりとのレッスン、皆で腕の動きを観察・分析できる遊びを通して、腕の動きと姿勢の関わりを探求します。

無料！

♪特別クラス♪

【頭の動きとは？アレクサンダーの基礎をおさらい！】

担当：真田由香 5月20日(日)13:00-15:00

アレクサンダーは、脊椎動物に共通する上手く動く為のエッセンスを見つけました。それが「頭と脊椎の動きが全身に影響する」という原理です。とても重要だけれど捉えにくくもある、この原理をじっくり二時間かけて学びます。

- ＊テーマ付きクラスは、チケット一枚、ネット上からの予約でご参加いただけます。
- ＊特別クラスは有効期限内チケットをお持ちの方は無料です。
- ＊特別クラスのご予約は yuka@bodychance.jp まで。🎵お待ちしております！！