

# ～12月のご案内～

## ♪12月～1月にかけて、まだまだ続く好評のコース♪

### 『トランスフォーム・ユア・パフォーマンス』

12-1月にかけてまだまだ続く「緊張・あがりサヨナラ！コース」(赤枠)

緊張・あがりはすぐに解決する問題でなく、1つずつ丁寧に継続して取り組んでいくことが大切です。テーマを4つ設けていて、1回出れば終了ではなく、繰り返し受講することで理解が深まり、大事な場面でも応用できるようになります。

「緊張は悪い事？」 / 「客観的に見てみよう！」 / 「自分をいじめてませんか」 / 「本番で120%の実力を出す！」  
そしてジェレミーAGARI スペシャルクラスが12月～1月と2回ずつあり充実した内容になっています！(2Tickets)

**1 Tickets**

### ★大好評！テーマ付きクラス★

▼道子のやさしいヨガクラス「本番前の緊張に役立つ、楽屋でできるヨガ呼吸法」担当：楠 道子

12/18(火) 14:00-15:30(前半) 15:30-17:00(後半) \*前後半セットでの受講がオススメです。

前半は呼吸の秘密を解説、後半はヨガ呼吸法をします。1クラスでも合わせて参加でも可能です。

▼アーサナ研究会「動きを伝える言葉を選ぼう！」担当：楠 道子

12/22(土) 18:00-19:30

指導やパフォーマンスで伝えること、人と話す仕事をしているすべての方におすすめ。「伝わりやすい言葉の選び方」「プランの立て方」を練習します。

▼「すぐやるモード」にするためのアレクサンダーテクニーク応用編 担当：山口裕介

12/8(土)11:00-12:30 12/25(火) 19:00-20:30

「やりたい！」と思ってもなかなか手が出せない、動き出せないことがありますよね。

練習しなきゃいけないのにやる気が出ない、それも同じことです。

新年が来る前に、ぐずぐずしちゃうのをやめて「すぐやるモード」にするためには、どんな行動をすれば良いのかを考え、その日から実践できるアレクサンダーテクニークの応用クラスです。入会したばかりの人でも参加できるようにわかりやすくしていますよ！！

**2 Tickets**

### ◆バジル祭り・クリスマス特別編◆

目黒スタジオ 12月24日(月・祝) 14:30-17:30

2018年12月末でBODYCHANCEを卒業するバジルクリツツァー先生。

バジル先生は1月から独立し、新たなチャレンジが始まります。

その節目ともなるのが、クリスマスイブに行う「バジル祭り」です。

この日は定員を設けないため、目黒スタジオは埋め尽くされる予想です。

新たな旅立ちと一緒に応援しましょう。

レッスン後にスタジオ内で送別会をかねたクリスマスパーティを行ないます。ぜひぜひご参加ください！

#### 【パーティ参加の予約方法】

当日の人数を把握するためパーティ参加はご予約ください。

①レッスンを予約する時と同じWEBから ②事務局へメール、このどちらかでお申し込みください。

(office@bodychance.jp)

<パーティ会費>

1,000円 当日受付にてお支払いください。ドリンク持参大歓迎です。パーティのみ参加もOK。

1Ticket

ベーシック会員なら入門講座にも1チケットでご参加いただけます！

- 12/14(金) 山口裕介「緊張を味方につけるアレクサンダーテクニーク超入門」
- 12/22(土) 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」
- 12/26(水) 楠 道子「姿勢のセルフケア講座」

# 目黒スタジオ 12月

ベーシックカレンダー

(更新日11月27日)

曜日	月	火	水	木	金	土	日
目黒	<p>[A]: 大部屋利用日 (ピアノ使用OK)                      [B]: 小部屋利用日                      [AGARI]: AGARI モジュールクラス</p> <p>各定員: 大部屋10名 / 小部屋6名</p> <p>「トランスフォーム・ユア・パフォーマンス」                      緊張・あがりサヨナラ! コースが12月も続きます。</p> <p>②印は2枚チケットが必要となります。</p>					1	2
目黒	定休日	[A]14:00-15:30 渡邊愛子	[A]19:00-20:30 山口裕介	[A]11:00-12:30 山口裕介	AGARI 「緊張は悪いこと？」 [B]19:00-20:30 山口裕介	[B]11:00-12:30 ★山口裕介  [B]15:00-16:30 渡邊愛子	[B]15:00-16:30 楠道子  [A]18:00-19:30 渡邊愛子
目黒	定休日	[B]14:00-15:30 楠道子  [B]19:00-20:30 渡邊愛子	[A]14:00-15:30 石田康裕  [A]19:00-20:30 石田康裕	[A]14:00-15:30 石田康裕  ②AGARI SPECIAL [A]19:00-21:00 Jeremy	[A]11:00-13:00 入門(山口裕介)  [A]14:00-15:30 山口裕介  [A]19:00-20:30 バジル	[B]11:00-12:30 渡邊愛子  [B]15:00-16:30 バジル	②AGARI SPECIAL [B]15:00-17:00 Jeremy  [A]18:00-19:30 バジル
目黒	定休日	[A]14:00-15:30 ★楠道子 ↓ [A]15:30-17:00 ★楠道子	[A]14:00-15:30 石田康裕  [A]19:00-20:30 石田康裕	[A]11:00-12:30 渡邊愛子  [A]14:00-15:30 渡邊愛子  [B]19:00-20:30 楠道子	[B]14:00-15:30 石田康裕  AGARI 「自分をいじめてま せんか？」 [B]19:00-20:30 山口裕介	[B]11:00-12:30 山口裕介  [B]15:00-17:00 入門(渡邊愛子)  [A]18:00-19:30 ★アーサナ研究会	AGARI 「本番で120%の実力 を出す」 [B]15:00-16:30 渡邊愛子  [A]18:00-19:30 渡邊愛子
目黒	② バジル祭り! [A] 14:30-17:30 & クリスマスパーティー 18:00-20:30	[B]19:00-20:30 ★山口裕介	[A]14:00-16:00 入門(楠道子)  [B]19:00-20:30 楠道子	[A]14:00-15:30 バジル	年末年始のお休み 12/28~1/3		
目黒	31	年末年始のお休み					



※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