

# ～11月のご案内～

## ♪11月から始まるおすすめコース♪

### 『トランスフォーム・ユア・パフォーマンス』

11月は「緊張・あがりサヨナラ！コース」が開講されます。(オレンジ枠)  
緊張・あがりに悩まれている方には魅力的で効果がある内容ばかりです。

「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11/30(金) ジェレミースペシャルクラスまであります！(2Tickets)

1 Tickets

### ★大好評！テーマ付きクラス★

「ディレクター愛子の日替わりテーマ付きクラス」担当：渡邊愛子

11/17(土) 15:00-16:30 「手や腕を使う、持つ、書く」【新宿】

進化したディレクター愛子のテーマ付きクラス！皆さんにとっての日常の動きについて取り上げながら、身体の構造、思考との結びつきについて考えていきます。初心者の方も、ベテランさんもぜひどうぞ！

「アーサナ研究会」担当：楠 道子

11/17(土) 18:00-19:30 【目黒】

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」

「もっとわかりやすく伝えたい！ 人前で立つ、指導に役立つ動きの解剖講座」担当：楠 道子

11/27(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。【目黒】

「自分はできていると思うのに、上手く伝わらない」

「緊張してときどき頭が真っ白になる」という方に役立つ、安心するための頭の中の整理法、

「起きていること、動きの見立て方」を3時間ダイジェスト版でお届けします。

「人間の動きの基本原理」から、「どう考え、言葉を選ぶと伝わりやすいか？」、前半は情報集と動きの観察、後半は実践で具体的な場面設定で練習します。小さなことから丁寧に取り組みたい方、お待ちしております。

Free

### ◆無料で学べる土曜特別クラス◆

目黒スタジオ 18:00-19:30

11月10日(土) 講師：山口千重 (BodyChance プロコーストレーナー・コーチ)

『みんなで簡単な楽しい動きを取り入れながら 椅子に座ってみる』

椅子に座って仕事や勉強をしていると、どこか痛くなったり疲れてきませんか？

簡単な体を動かす遊びを取り入れながら椅子にすわってみましょう。

椅子と仲良くなれて座るのが楽しくなるかもしれません♪



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！

- ・ 11/3(土)11/25(日)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」
- ・ 11/7(水)嶋村順子「演奏に必要な動きと身体の使い方を知ろう！」
- ・ 11/16(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」
- ・ 11/18(日)楠 道子「2分でリラックスしたい、忙しい人のための休息法講座」

# 2018年11月の講師予定 (更新日11月15日)

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	<p style="text-align: center;">「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！コースが始まります。(オレンジ枠)</p> <p style="text-align: center;">★印はテーマ付きクラスとなります。(1チケットです) ★渡邊愛子「ディレクター愛子の日替わりテーマ付きクラス」 ★楠道子「アーサナ研究会」 「人前で立つ、指導に役立つ動きの解剖講座」 詳しくは裏面へ。 ②印は2枚チケットが必要となります。</p>				2018/11/1	2018/11/2	2018/11/3
目黒					AGARI 「緊張は悪いこと？」 バジル 19:00-20:30		
新宿							渡邊愛子 11:00-12:30  入門(渡邊愛子) 15:00-17:00
日付	2018/11/4	2018/11/5	2018/11/6	2018/11/7	2018/11/8	2018/11/9	2018/11/10
目黒			渡邊愛子 14:00-15:30	入門(嶋村順子) 15:00-17:00			山口裕介 15:00-16:30
					AGARI 「自分をいじめてませ んか？」 山口裕介 19:00-20:30	山口裕介 19:00-20:30	※2 特別クラス 18:00-19:30
新宿	AGARI 「緊張は悪いこと？」 楠道子 15:00-16:30					渡邊愛子 14:00-15:30	バジル 11:00-12:30  バジル 15:00-16:30
						渡邊愛子 19:00-20:30	
日付	2018/11/11	2018/11/12	2018/11/13	2018/11/14	2018/11/15	2018/11/16	2018/11/17
目黒		定休日					入門(山口裕介) 11:00-13:00
			楠道子 14:00-15:30			石田康裕 14:00-15:30	
			渡邊愛子 19:00-20:30	嶋村順子 19:00-20:30	AGARI 「客観的に見てみよ う！」 石田康裕 19:00-20:30	入門(山口裕介) 19:00-21:00	★アーサナ研究会 18:00-19:30
新宿	バジル 11:00-12:30  バジル 15:00-16:30  AGARI 「自分をいじめてませ んか？」 渡邊愛子 15:00-16:30						渡邊愛子 11:00-12:30  ★渡邊愛子 15:00-16:30
					楠道子 19:00-20:30		
日付	2018/11/18	2018/11/19	2018/11/20	2018/11/21	2018/11/22	2018/11/23	2018/11/24
目黒	渡邊愛子 11:00-12:30  渡邊愛子 15:00-16:30	定休日		石田康裕 14:00-15:30	楠道子 15:00-16:30		
			山口裕介 19:00-20:30		AGARI 「本番で120%の実力を 出す」 楠道子 19:00-20:30	渡邊愛子 19:00-20:30	
新宿	入門(楠道子) 11:00-13:00  AGARI 「客観的に見てみよ う！」 楠道子 15:00-16:30						バジル 11:00-12:30
					渡邊愛子 14:00-15:30	山口裕介 14:00-15:30	バジル 15:00-16:30
日付	2018/11/25	2018/11/26	2018/11/27	2018/11/28	2018/11/29	2018/11/30	
目黒	入門(渡邊愛子) 11:00-13:00  渡邊愛子 15:00-16:30	定休日	★楠道子 14:00-15:30				
			★楠道子 15:30-17:00				②AGARI スペシャルクラス ジェレミー 19:00-21:00
新宿	バジル 11:00-12:30  AGARI 「本番で120%の実力を 出す」 バジル 15:00-16:30						渡邊愛子 19:00-20:30

※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