

## 2017年2月 レッスンスケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
				2月1日	2月2日	2月3日	2月4日
ベーシック	★冬のレッスンフェスティバル開催決定★ 2月17日(金)19:00-20:30 参加無料♪ 詳細は裏面をご覧ください！			11:00-12:30 伊東佳美		13:00-14:30 阿部明日香	13:00-14:30 伊東佳美
					19:00-20:30 土橋健一	19:00-20:30 阿部明日香	18:00-19:30 特別クラス 真田由香
	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日
ベーシック	11:00-12:30 阿部明日香	定休日		11:00-12:30 伊東佳美		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	19:00-20:30 休講		
	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日
ベーシック	11:00-12:30 阿部明日香	定休日		11:00-12:30 伊東佳美		13:00-14:30 山口裕介USK	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	19:00-20:30 ★冬フェス★		
	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日
ベーシック	11:00-12:30 真田由香	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
			19:00-20:30 阿部明日香	19:00-20:30 嶋村順子 (定員8名)	19:00-20:30 土橋健一		
	2月26日	2月27日	2月28日	特別クラスのお知らせ			
ベーシック	11:00-12:30 阿部明日香	定休日		2月4日(土)18:00-19:30 【あがり症と向き合って、よく知って、そのエネルギーを使えるようにするクラス】 担当: 真田由香 参加無料(要予約)！内容詳細は裏面をご覧ください♪			
			19:00-20:30 阿部明日香				

※ 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。

## ★冬のレッスンフェスティバル★

昨年夏に開催し大好評だったレッスンフェスを2月にも開催します！

大阪スタジオに3会場のレッスン場所を設けて、各会場を行き来しながらレッスンを体験できます。

3会場にはスタッフ教師の真田由香・山口裕介USK・阿部明日香が待機しておりますので、この機会にたくさんレッスンを受けましょう！

日時：2017年2月17日（金） 19：00-20：30

参加費：無料（登録コース回数にカウントされません）

※予約不要。途中参加、途中退出可。

### 〈2月の特別クラス〉

★2/4（土）18：00-19：30

担当：真田 由香

#### あがり症と向き合って、よく知って、そのエネルギーを使えるようにするクラス

心臓のドキドキや、冷や汗、震える、胃がムカムカする、動けなくなる。

大事な場面になると、こんなことが起こって、自分のやりたいことを達成できなくなってしまう。

私の成功を全力で阻止してくる、天敵のようなモノ。

一般的には、あがり症はまったくの悪者として捉えられています。無い方が良い。あると悪さをするもの。

でも、それって本当にそうなのでしょうか？

もしかして、もしかすると「あがり症」とはとても良いものなのかも？？

もしかすると、あのパワーを自分の目的達成のために使えるのかも？

「そうだったら良いな！」と思った方も「絶対そんなことないー！」って思った方も、ぜひぜひ、あがり症と出会いに来てください♡

※特別クラスについて

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。

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](mailto: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。