

2018年10月 レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
ベーシック	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日
	定休日				13:00-14:30 中島睦		11:00-12:30 森岡尚之 【変化のコンパス】
	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日
ベーシック	定休日		定休日			13:00-14:30 中島睦 【望みを整理】	11:00-12:30 森岡尚之
		19:00-20:30 森岡尚之 【日常で使える】					
	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日
ベーシック	定休日		定休日		13:00-14:30 中島睦 【コミュニケーションと姿勢】	13:00-14:30 中島睦 【ピアノで遊ぶ】	11:00-12:30 友田とき 【カバンの持ち方】
		19:00-20:30 森岡尚之 【変化のコンパス】		19:00-20:30 友田とき			
	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日
ベーシック	定休日		定休日		13:00-14:30 中島睦 【声と呼吸】	13:00-14:30 友田とき	
		19:00-20:30 森岡尚之		19:00-20:30 サラ・バーカー スペシャルクラス			
	10月29日	10月30日	10月31日	『サラ・バーカースペシャルクラス』 Ticket 2枚			
ベーシック	定休日		定休日	 BODYCHANCE 参与ディレクター 国際的に名高いアレクサンダー・テクニークのエキスパートです。 アメリカを基点に活動し、世界各国の毎年招聘されワークショップを開催。 彼女の指導は、「すべての人が人生の様々な場面で、余分な緊張を取り除いて、動きに快適さと自由さの感覚を見出せるよう導く」ことが印象的なレッスンになります。 ぜひご参加ください！			
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。							

～10月のベーシックご案内～

1 Ticket

★大好評！テーマ付きクラス★

■10月4日（木）19：00-20：30 / 10月21日（日）11：00-12：30

【快適！カバンの持ち方講座】 友田とき

肩や腰が痛くなる、肩ヒモが落ちるなど意外と不満を抱えがちなカバン。

もしカバンを取りかえずに持ち方で快適になるとしたら？

リュックにトートバッグ、ビジネスカバン、斜めがけのカバン…。 持つところから始めてみよう！

■10月7日（日）11：00-12：30 / 10月16日（火）19：00-20：30

【変化のコンパスー「練習」を考える】 森岡尚之

自分が自分の先生に、自分が自分の生徒になる。ボディチャンスの校長ジェレミーチャンスはレッスンで起こる変化のプロセス、そのひとつひとつの段階を、変化のコンパスという図を用いて説明します。この変化のコンパスを使って、自分で自分を導くお手伝いをします。

アレクサンダーテクニークを使って学び上手になりましょう。後半は、それぞれのアクティビティレッスンの時間を設けます。

■10月13日（土）13：00-14：30

【変化のコンパスで自分の望みを整理する】 中島 睦

自分の望みが具体的になればなるほど、その望みを叶えるには何をすればいいかがハッキリしてきます。

このクラスでは、変化のコンパスというツールを使って、考えを整理し、望みに近づくお手伝いをします。

例えば、レッスンで望みがなかなか見つからない方は、「望みを見つけない」を望みにすることも出来ますよ♪

変化のコンパスを知りたい、というだけの望みもありです。どうぞ、お気軽にご参加ください。

■10月19日（金）13：00-14：30

【コミュニケーション力UPのための声と姿勢】 中島睦

人と話すのが苦手、よく聞き返される、人前で話すと緊張する、etc.

コミュニケーションの悩みは人それぞれ。コミュニケーションには、声と姿勢が大きく関わっています。いろいろな実験を繰り返して、回を重ねることで習慣に変化をもたらしましょう！後半は、各自望みのアクティビティをしていただけます。

■10月20日（土）13：00-14：30

【ピアノで遊んでみませんか？】 中島睦

アレクサンダーテクニークは、楽器演奏ともとても相性がいいワークです。

ピアノに触ったことがある人もない人も、ピアノと仲良くなってみませんか？

■10月26日（金）13：00-14：30

【声と呼吸で遊ぼう！】 中島睦

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いるかも？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、自由にアクティビティをしていただけます。