

2018年6月 レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
ベーシック	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	6月1日	6月2日	6月3日
	定休日	19:00-20:30 友田とき	定休日	19:00-20:30 友田とき	13:00-14:30 中島睦 【自分全部で】	13:00-14:30 森岡尚之	11:00-12:30 中島睦
ベーシック	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日
	定休日	19:00-20:30 森岡尚之 【姿勢と腕】	定休日	19:00-20:30 友田とき	13:00-14:30 中島睦	13:00-14:30 中島睦 【自分全部で】	11:00-12:30 森岡尚之 【日常で使う】
ベーシック	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日
	定休日	19:00-20:30 森岡尚之	定休日	19:00-20:30 友田とき	13:00-14:30 中島睦	13:00-14:30 中島睦	11:00-12:30 森岡尚之
ベーシック	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日
	定休日	19:00-20:30 森岡尚之 【練習を考える】	定休日	19:00-20:30 友田とき 【不自然を楽に】	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 【金管演奏】
ベーシック	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日	7月1日
	定休日	19:00-20:30 森岡尚之	定休日	19:00-20:30 友田とき	13:00-14:30 中島睦	13:00-14:30 中島睦	

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。

～6月のベーシックご案内～

↓ Ticket

★大好評！テーマ付きクラス part1★

■6月1日（金）13:00-14:30 ■6月9日（土）13:00-14:30

【自分全部で動く！】中島睦

頭が動いて・・・という言葉が、自分全部を使う呼びかけとして機能した時、私たちはより動き易くなります。
自分全部で動く、を一緒に探求してみませんか？
後半は、各自の望みに応じたアクティビティをしていただけます。

■6月5日（火）19:00～20:30【姿勢と腕の動き】森岡尚之

管楽器なら、マウスピースが口に触れる時。ピアノなら指が鍵盤に、パソコンならキーボードに触れる時。
あるいは鞆を肩にかける時。これらが自分の身体とどう出会っているか、その見た目を私たちは「姿勢」と呼んでいます。

こうした自分の身体と道具が出会うための動きは多くの場合、腕の動きを含みます。

腕の使い方が変われば姿勢が変わります。

ひとりひとりの疑問・関心に沿ったレッスン、皆で腕の動きを観察・分析できるエクササイズを通して、腕の動きと姿勢の関わりを探求します。

■6月10日（日） 11:00～12:30【日常でアレクサンダーテクニークを使う】森岡尚之

アレクサンダーテクニークは、日常で使えるものです。「使える」という表現には、1人でもできるという意味と、使う場面を自分で選び決めることができるという意味を込めています。

自分の姿勢や考えにルールを作らないで、生活の中でやりたいことをやるためにアレクサンダーテクニークを使うことを学ぶワークショップです。

レッスンで学んだことを、どうやって生活の中に応用すればいいの？など、レッスンでの学び全般に関する
こと、学び方についての疑問・質問、愚痴、大歓迎です！

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。

■6月19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。

■6月21日（木）【不自然なポーズを楽にやってみよう！】友田とき

アレクサンダーテクニークはどんなシーンでも使えるのが特長の1つです。

今回のレッスンでは現実ではありえないポーズをとってみませんか？

週の半ばの木曜日。

非日常を建設的に体験してみましよう。

※基本ジョジョ立ちに挑戦です。

1 Ticket

★大好評！テーマ付きクラス part2★

■ 6月23日（金）【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。

■ 6月24日（日） 11:00～12:30【金管楽器奏者のためのワークショップ】森岡尚之

先日トロンボーン奏者の方とレッスンした時、そのレッスンは、私の中でアレクサンダーテクニックのレッスンでも、トロンボーンのリズムでもないような展開になりました。

これは、私がアレクサンダーテクニック教師でありトロンボーン奏者であることが関係していると思います。そんな金管楽器の演奏という1つの分野とアレクサンダーテクニックを掛け合わせたワークショップを行います。

呼吸のこと、姿勢のこと、高音域、低音域、音色、響き、タンギング、楽器が重くて疲れる、など金管楽器の演奏にまつわることならなんでも相談しちゃえるワークショップです！

1 Ticket

★音楽家教師による（めったにない）クラス★

■ 6月15日（金） 19:00～20:30 渡邊愛子 ブログ <https://ameblo.jp/aikohime3>

■ 6月29日（金） 19:00～20:30 山口裕介 ブログ <https://www.usk-drum.info/>

無料！

♪特別クラス♪

【読経に親しむ】

6月16日（土） 17:30-19:30 担当：河野慈元

普段、お経に触れる機会というのは少ない方が多いと思います。

ですが、1000年を超え長きに渡り、唱えられてきたお経には、難しいルールもなく、

心身を整える効果や、生きていく智慧が得られるなど、様々な恩恵があります。

アレクサンダー・テクニックをふまえて、正座して合掌、読経等について体験し、少しでも親しんでいただけたらなと思います。

僧侶で歯医者さんでアレクサンダーの実習生、という河野慈元さんによる、読経ワークショップ！

最近、メンタルヘルスの観点からも注目されている「お経」を体験してみるチャンスです！

無料で参加できますので、ぜひご参加ください。