

# ～2019年1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

#### ★新春テーマ付きクラス★

▼「腕～持つ・書く・手指を使う～」1/4(金) 14:00-15:30 担当: 渡邊愛子

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」1/27(日) 18:00-19:30 担当: 楠 道子

道子のやさしいヨガクラス「経絡ヨガで年始の体調を整えよう」

▼「月ヨガでこころと身体、脊椎を解放しよう」担当: 楠 道子

1/29(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。

再生と浄化、女性性を効率を高めると言われている月礼拝のポーズ。4回シリーズで(軸骨格、足と股関節)を学びながら、こころと身体を開いていきますか？前半は月ヨガからわかること、後半は色んなアクティビティと究極の休息ポーズをやっていきます。(前半、後半だけの参加も可能です。)

▼「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 1/5(土) 15:00-16:30 担当: 山口裕介

12月に引き続き開催！「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。

2019年が始まっています。すぐにやれないモードから「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！！

#### Free

#### ◆無料で学べる土曜特別クラス◆

目黒スタジオ 1月26日(土) 18:00-19:30

講師: 間瀬 早綾香 (マリンバ奏者 / BodyChance プロコーストレーナー)

『人前で話すことに苦手意識を持っている人大集合！』

人前で話すことを「苦手」と思っていますか？

「マリンバ奏者」という仕事をしている私は、コンサートの時には普通に話せます。お友達とのおしゃべりも大好き。でも、楽器が目の前にないと、急に人前で話すことがとても恥ずかしくなってしまうのです。

そんな私の体験談も交えながら「人前で話すことってどんなこと？」ということと一緒に探求してみませんか？そして、自信をもって人前で話せるようになりたいくないですか？？

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！

- ・ 1/15(火) 楠 道子「姿勢のセルフケア講座」
- ・ 1/25(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」
- ・ 1/26(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」

# 目黒スタジオ 1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>2019 謹賀新年</p>									
目黒								※時間注意 【B】15:00-16:30 ★渡邊愛子	【B】15:00-16:30 ★山口裕介	【B】15:00-16:30 渡邊愛子
目黒										AGARI 「緊張は悪い事？」 【A】18:00-19:30 楠道子
日付	7	8	9	10	11	12	13			
目黒	定休日		【A】14:00-15:30 山口裕介	【A】14:00-15:30 石田康裕		【B】15:00-16:30 渡邊愛子	【B】15:00-16:30 渡邊愛子			
目黒				AGARI 「客観的に見てみよう」 【A】19:00-20:30 石田康裕	【A】19:00-20:30 山口裕介					
目黒							【B】11:00-12:30 石田康裕	【B】11:00-12:30 渡邊愛子		
日付	14	15	16	17	18	19	20			
目黒	定休日	【A】14:00-15:30 楠道子		【A】14:00-15:30 楠道子	※時間注意 【A】15:00-16:30 芹沢紀美子	【B】15:00-16:30 石田康裕	AGARI 「自分をいじめてませんか？」 【A】18:00-19:30 渡邊愛子			
目黒		【A】19:00-20:30 楠道子	【A】19:00-20:30 楠道子	【B】19:00-20:30 渡邊愛子	【B】19:00-20:30 渡邊愛子	【A】18:00-19:30 渡邊愛子				
目黒										
日付	21	22	23	24	25	26	27			
目黒	定休日	【B】14:00-15:30 楠道子	【A】14:00-15:30 安納 献		【A】14:00-15:30 楠道子	【B】15:00-17:00 入門(渡邊愛子)	②AGARI SPECIAL 【A】15:00-17:00 Jeremy			
目黒				②AGARI SPECIAL 【A】19:00-21:00 Jeremy	【A】19:00-21:00 入門(山口裕介)	※2 特別クラス 【A】18:00-19:30	【A】18:00-19:30 ★アーサナ研究会			
目黒										
日付	28	29	30	31						
目黒	定休日	【A】14:00-15:30 ★楠道子	【A】14:00-15:30 山口裕介	【A】14:00-16:00 入門(楠道子)						
目黒		↓ 【A】15:30-17:00 ★楠道子	【A】19:00-20:30 渡邊愛子	AGARI 「本番で120%の実力を出す」 【B】19:00-20:30 山口裕介						
目黒										

【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  
各定員: 大部屋10名 / 小部屋6名

「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。  
②印は2枚チケットが必要となります。

※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