

## 2018年12月 レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日		
ベーシック	「トランスフォーム・ユア・パフォーマンス」 12月、1月も 緊張・あがりサヨナラ！コースが始まります。					12月1日	12月2日		
						13:00-14:30 中島睦 【望みを整理】	11:00-12:30 AGARI 「緊張は悪いこと？」 森岡尚之		
	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日		
ベーシック	定休日		定休日		13:00-14:30 中島睦 【ピアノで遊ぶ】	13:00-14:30 AGARI 「客観的に見てみよう！」 中島睦	11:00-12:30 森岡尚之		
				19:00-21:00 ②AGARI スペシャルクラス 校長ジェレミー					
	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日		
ベーシック	定休日		定休日			13:00-14:30 中島睦 【手と腕】	11:00-12:30 AGARI 「自分をいじめてませんか？」 中島睦		
		19:00-20:30 森岡尚之							
	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日		
ベーシック	定休日		定休日		13:00-14:30 中島睦 【声と姿勢】	13:00-14:30 AGARI 「本番で120%の実力を発揮する」 友田とき	11:00-12:30 友田とき		
				19:00-20:30 友田とき 【コミュニケーション】					
	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	年末年始のお休み				
ベーシック	定休日	19:00-20:30 森岡尚之	定休日						

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。

# ～12月のベーシックご案内～

## ♪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。

「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！」

12月は校長ジェレミーチャンスのスペシャルクラス(2Tickets)

1月は東京スタジオ教師・楠道子のスペシャルクラス(1Tickets)があり、学びの幅がぐんと広がるチャンスです！

1 Ticket

### ★大好評！テーマ付きクラス★

#### ▼12月1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なになればなるほど、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、「望みを見つけたい」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アリです。どうぞ、お気軽にご参加ください。

#### ▼12月7日(金) 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ックは、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？

#### ▼12月15日 13:00-14:30

##### 【手と腕】中島睦

毎日当たり前に使っている手と腕について、改めてその動きやしくみを探求します。

何気ない動作が、より楽になるかも？！

#### ▼12月20日(木) 19:00-20:30

##### 【他では教えてくれないコミュニケーションのこと】友田とき

初めて行く場所、初めて会う人、人の集まる場所…。

こういう言葉を聞くだけで苦しくなってしまう人はいませんか？

もしかしたら考え方からのアプローチよりも他の解決の糸口を探す方が早いかもしれません。

急がば回れ。ゆっくりと話をしながらあなたが苦手なコミュニケーションポイントを探求しましょう。

#### ▼12月21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、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。