

2017年8月 レッスンスケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
			8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日
ベーシック				11:00-12:30 休講		13:00-14:30 真田由香	13:00-14:30 友田とき
			19:00-20:30 阿部明日香		19:00-20:30 土橋健一		
	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日
ベーシック	11:00-12:30 真田由香	定休日		11:00-12:30 伊東佳美		✨夏のレッスンフェスティバル✨ 詳細は近日中公開！	
			19:00-20:30 阿部明日香	19:00-20:30 友田とき			
	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日
ベーシック	お盆休み			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 伊東佳美		18:00-19:30 特別クラス 松原はる
	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日
ベーシック	11:00-12:30 阿部明日香	定休日		11:00-12:30 真田由香		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 土橋健一	18:00-19:30 特別クラス 芹沢紀美子		
	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日		
ベーシック	11:00-12:30 友田とき	定休日		11:00-12:30 阿部明日香			
			19:00-20:30 阿部明日香	19:00-20:30 休講			

※ 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か電話で前営業日の18時までに必ずご予約ください。

※ 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。

☀夏のレッスンフェスティバル 開催決定☀

今年は8/11（金・祝）と8/12（土）の2日間に渡って、様々なレッスンを開催予定です！

詳細は近日中に公開します。ぜひ予定を空けておいてくださいね♪

〈8月の特別クラス〉

★8/19（土）18：00-19：30

担当：松原 はる

やさしいボイスレッスン2

からだの使い方で、声は変わります！

声に自信がないと思っていた人が、実はとても豊かないい声だった…ということも多いです。

今回も、からだを動かしながら、一緒にやさしい歌を楽しみます。長らく歌ってない人も大丈夫ですよ。

※定員6名（先着順）

松原はる プロフィール

Body Thinking Coach、Bones For Life Teacher

声と身体、歌と健康をテーマに日々探求、“OTONOKI～声とからだ”、コーラス、歌の会などでボイスレッスンをしています。

★8/26（土）18：00-19：30

担当：芹沢 紀美子

GAP(Gestalt Awareness Practice)を体験してみませんか

GAPは文字通り全体に気づくための訓練です。全体とは自分と自分の周囲です。

アレクサンダー・テクニクを使うために、“意識的にいまここにいるための方法”としてGAPは大変役に立ちます。また日常生活でも自分に起きていることと自分以外の他人に起きていることをより明確にすることができるので葛藤の解決にも大変役に立ちます。

そして教えるためにも、“他人とともにいること”、そして“相手の話をただ聴くこと”に役に立ちます。GWのGAPのクラスに参加した多くの方が、ただ自分の話に耳を傾けてもらうことがどれほど大きな助けになるかということを体験しシェアしてくれました。

アレクサンダー・テクニクをさらに深く学び、自分で自分をサポートし、他人をサポートする力を磨くためにGAPを体験してください。

続けることでワークの質を深めましょう！

みなさんとお会いできるのを楽しみにしています！