

## 2018年7月 レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
ベーシック							7月1日
							11:00-12:30 森岡尚之 【日常で使う】
	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日
ベーシック	定休日		定休日		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
		19:00-20:30 森岡尚之		19:00-20:30 友田とき			
	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日
ベーシック	定休日		定休日		13:00-14:30 中島睦 【軸を作る】	13:00-14:30 中島睦	11:00-12:30 森岡尚之
		19:00-20:30 森岡尚之 【練習を考える】		19:00-20:30 友田とき 【顔のこと】			
	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日
ベーシック	定休日		定休日		13:00-14:30 中島睦	13:00-14:30 森岡尚之 【日常で使う】	11:00-12:30 中島睦 【脚】
		19:00-20:30 森岡尚之		19:00-20:30 友田とき			
	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日
ベーシック	定休日		定休日		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】
		19:00-20:30 森岡尚之		19:00-20:30 友田とき			
	7月30日	7月31日					
	定休日	19:00-20:30 森岡尚之					

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。

# ～7月のベーシックご案内～

1 Ticket

★大好評！テーマ付きクラス★

■ 7月1日（日） 11:00～12:30 ■ 7月21日（土） 13:00～14:30

【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。

■ 7月7日（土） 13:00～14:30 【自分全部で動こう！】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。

■ 7月10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。

■ 7月12日（木） 19:00～20:30 【顔のこと相談室】友田とき

瞬間的な表情は全世界共通って知ってましたか？実際に研究をした教授がいて証明をしたそうです(某海外ドラマのモデルです)

そしてその先の感情表現としての表情は文化の差が出てきます。これは初期の顔文字を見ると面白いです。

その上、顔も体の一部ですからいろいろな影響を及ぼしています。

微妙な事から大きなことまで。顔に疑問を持ったら、Let's 顔のこと相談室！

■ 7月13日（金） 13:00～14:30 【体に軸を作る】中島睦

駒が回り続けるのは、軸が通っているから。軸がずれるとあっという間に止まってしまいますね。

あなたは軸が通っていますか？軸について一緒に探求しましょう！

■ 7月22日（日） 11:00～12:30 【脚】中島睦

朝起きて夜寝るまで、立ったり、歩いたり、座しているときも、体を支えながら動いている脚。

より楽に一日を過ごすために、脚について探求しましょう！

■ 7月28日（土） 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。

■ 7月29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ークのレッスンでも、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ー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ー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うワークショップです！