

## 2017年4月 レッスンスケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
ベーシック	☆開催決定★ 4月21日(金) 19:00-21:00 <b>初来日！ナンシー・フォルスト・ウィリアムソンによるベーシックスペシャルクラス！！</b> 料金:ベーシック1回分+1,600円 要予約(オンライン予約可)						4月1日 13:00-14:30 伊東佳美
	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日
	11:00-12:30 阿部明日香	定休日		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 阿部明日香			19:00-20:30 山口裕介USK		18:00-19:30 特別クラス 阿部明日香	
4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日	
ベーシック	11:00-12:30 阿部明日香	定休日		11:00-12:30 伊東佳美		13:00-14:30 阿部明日香	13:00-14:30 高木明子 【テーマ付き】
			19:00-20:30 阿部明日香		19:00-20:30 土橋健一		
4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	
ベーシック	11:00-12:30 阿部明日香	定休日		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 阿部明日香		19:00-20:30 休講	19:00-21:00 ナンシー スペシャルクラス！	
4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	
ベーシック	11:00-12:30 真田由香	定休日		11:00-12:30 阿部明日香		13:00-14:30 阿部明日香	13:00-14:30 真田由香
			19:00-20:30 阿部明日香		19:00-20:30 土橋健一		15:00-16:30 特別クラス 真田由香
4月30日	特別クラスのご案内						
ベーシック	11:00-12:30 阿部明日香	4月8日(土) 18:00-19:30 【シアターゲーム】 担当:阿部 明日香					
		4月29日(土) 15:00-16:30 【呼吸「空気は上に」を使いこなす】 担当:真田 由香					

※ 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時までには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。

## 〈ナンシー・フォルスト・ウィリアムソンによるベーシックスペシャルクラス〉

初来日のナンシーによるベーシッククラス開催が決定しました！

### 〈ナンシー・フォルスト・ウィリアムソン プロフィール〉

30年以上マインドーボディ教育に取り組んできました。バーストー・インスティテュートのプログラムディレクターです。ネバラスカ州生まれで、1975年から、マージョリー・バーストーのもとで徒弟的に教えを受けました。

モーセ・フェルデンクライスの訓練も受け、「Awareness through motion 動きを通しての気づき」と「Functional integration 機能的統合」の教師資格を有します。UNLとDoane College-Lincolnで、「年齢を重ねること」、「人の学びと反応」について研究し、学位を取得しています。ナンシーは、アレクサンダー・テクニークを、人が個々に自分なりのスタイルで自己表現を行うための特別に優れた手段だと考えています。

日時：4/21（金）19：00-21：00

予約方法：通常クラスと同様、オンライン予約可能

参加費：レッスン1回分+1,600円

※通訳あり

## 〈4月の特別クラス〉

★4/8（土）18：00-19：30

担当：阿部 明日香

### シアターゲーム

ゲーム感覚で楽しみながら、さまざまな技能を伸ばせるシアターゲーム。

国内外の俳優向け演技レッスンで取り入れられています。

コミュニケーション力、瞬発力、観察力、空間感覚、想像力、などなどを遊びながら身につけることができます。

演劇とは縁がない、という方もぜひ気軽にご参加ください。

☆4/29（土）15：00-16：30

担当：真田 由香

### 呼吸 「空気は上に」を使いこなす

全体の動きの質は、頭一脊椎という身体の中央部分の動きに大きく影響されます。そしてそのセンター部分に、影響を与えるのが、呼吸の動きです。

逆に言うと、呼吸の動きを間違っていると、その影響で頭や脊椎が動きにくくなります。

息を吐く時、空気は肺から口腔へ向かって動きます。胴体にある筋肉が調和して、この動きをサポートします。

レッスンでは「空気は上に」と言われるこの生理的な動きを、じっくり90分使って、身につけましょう。

歌う方や管楽器を演奏する方ばかりではなく、すべての人に役に立つ動きなので、ぜひ参加してくださいね。

## 〈テーマ付きベーシック〉

通常クラスと同じくオンライン予約可。レッスン一回分カウントとなります。

4/15（土）13：00-14：30

「日々の暮らしの中ででどんどん使って行こう！」

アレクサンダーテクニークは、とにかく実践が大事、使っていく中に学びや気づき、ラクさや面白さが立ち現れてきます。

スタジオの外でどんどん使っていく！その際のアイデアやコツについて学びます。