

## ～8月のご案内～

2 Tickets

### ♪おすすめの特設セミナー♪

「サクソ奏者のためのワークショップ」担当：渡邊愛子

8/29(水) 14:00-16:00【新宿スタジオ】 \*お申込・お問合せ：[aiko@bodychance.jp](mailto:aiko@bodychance.jp)

「フルート吹きのためのワークショップ」担当：嶋村順子

8/11(土)11:00-13:00 8/24(金)18:00-20:00【新宿スタジオ】

**New!!**「演奏の不調相談」担当：嶋村順子

「かつては上手くいっていたことができなくなった」「練習しても思い通りに演奏できない」など、手や指の不調、アンブシュアの不調、本番での震えなど、深刻な不調を抱えている方へのレッスンをを行います。

8/12(日)15:00-17:00【新宿スタジオ】 8/26(日)11:00-13:00【目黒スタジオ】

※8/26のみ目黒スタジオ \*お申込・お問合せ：[junko@bodychance.jp](mailto:junko@bodychance.jp)

\*こちらのセミナーへのご参加は2枚のチケットが必要となります。  
お申込、お問い合わせは各講師までお願いいたします！

1 Tickets

### ★大好評！テーマ付きクラス★

「ディレクター愛子の日替わりテーマ付きクラス」担当：渡邊愛子

8/9(木)14:00-15:30(立つこと、座ること、歩くこと)【新宿】、8/19(日)11:00-12:30(持つ、書く、手指を使う)【目黒】

8/30(木)14:00-15:30(声を出す、話す、呼吸する)【目黒】

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！

「脳科学から考える！緊張が味方になる理由を知って使いこなそう」担当：山口裕介

金曜夜クラスが対象：

脳科学の視点から緊張しすぎるのをやめて、良い緊張状態にするために普段の行動がカギとなります。

自宅で簡単にできちゃう緊張対策エクササイズなどを体験してもらう予定です。(スカートでなければ大丈夫です)

オフィスで使える「椅子ヨガ」とスマートで疲れにくい働き方 担当：楠 道子

8/26(日)15:00-16:30【目黒】

仕事の能率を上げる、1分でリフレッシュできる椅子ヨガ講座です。

飛行機や新幹線で出張が多い方/デスクワークが多い方/手軽にできるヨガのコツを知りたい方/演奏や瞑想などで座法についてもっと知りたい方。シニアの方でもできる椅子ヨガと体の使い方(アレクサンダー・テクニーク)を学びませんか。

Free

### ◆8月は無料で学べる土曜特別クラスが2つに！◆

目黒スタジオ 18:00-19:30

8月4日(土) 講師：竹田ユキコ(フルート奏者・BodyChance 認定 BodyThinkig コーチ)

『音楽する人のための痛みお悩みサヨナラ ワークショップ』

"心身のアップデートのお手伝い"

こんにちは。身体の使い方コンサルタント 竹田ユキコです。演奏時や日常生活で身体の使い方や痛みに関するお悩みはありませんか。身体の仕組みを知って効率よく自分の体を使うようになった時、思いもよらぬステキな世界が目の前に広がります。

楽しい体験型講習会です。



8月25日(土) 講師：後藤慎介(トランペット奏者・BodyChance 認定 BodyThinkig コーチ)

『スバリ「練習」』

皆さんは日々どんな練習をしていますか？そもそも練習とは何でしょう？

音出しや基礎練習、技術の開発や様々な能力の進展。ありとあらゆる教則本やエチュード、エクササイズやワークと睨めっこし続けること30年。暑い夏に涼しい部屋で熱く語ります。皆さんぜひ楽器を持参になってご参加下さい！



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！

- 8/4(土) 楠 道子「痛い！固い人でも大丈夫！あなたに合ったヨガのやり方がわかる！AT 入門」
- 8/19(日) 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」
- 8/12(日) 8/17(金) 山口裕介「演奏に有利な身体を知るための“アレクサンダー超入門”」
- 8/25(土) 嶋村順子「演奏に必要な動きと身体の使い方を知ろう！」

# 2018年8月の講師予定 (更新日06月29日)

曜日	日	月	火	水	木	金	土	
日付	2018/7/29	2018/7/30	2018/7/31	2018/8/1	2018/8/2	2018/8/3	2018/8/4	
目黒	★印はテーマ付きクラスとなります。(1チケット) 詳しくは裏面で！ ★渡邊愛子「ディレクター愛子の日替わりテーマ付きクラス」 ★山口裕介「脳科学から考える！緊張が味方になる理由を知って使いこなそう」 ★楠 道子「オフィスで使える椅子ヨガ・スマートで疲れにくい働き方」			石田康裕 14:00-15:30				入門(楠 道子) 11:00-13:00
				石田康裕 19:00-20:30				
新宿	②印は2枚 ③印は3枚 ④印は4枚のチケットが必要となります。							渡邊愛子 11:00-12:30
								バジル 15:00-16:30
					バジル 19:00-20:30	バジル 19:00-20:30		
日付	2018/8/5	2018/8/6	2018/8/7	2018/8/8	2018/8/9	2018/8/10	2018/8/11	
目黒		定休日	楠 道子 14:00-15:30				石田康裕 11:00-12:30	
	山口裕介 15:00-16:30			嶋村順子 14:00-15:30			石田康裕 15:00-16:30	
新宿	④音楽指導者 セミナー		★渡邊愛子 19:00-20:30		山口裕介 19:00-20:30	★山口裕介 19:00-20:30		
	バジル 11:00-12:30						②フルーツWS(順子) 11:00-13:00	
	バジル 15:00-16:30				★渡邊愛子 14:00-15:30	渡邊愛子 14:00-15:30	嶋村順子 15:00-16:30	
						渡邊愛子 19:00-20:30		
日付	2018/8/12	2018/8/13	2018/8/14	2018/8/15	2018/8/16	2018/8/17	2018/8/18	
目黒	嶋村順子 11:00-12:30	お盆休み					楠 道子 11:00-12:30	
	入門(山口裕介) 15:00-17:00					石田康裕 14:00-15:30		
新宿	渡邊愛子 15:00-16:30				石田康裕 19:00-20:30	入門(山口裕介) 19:00-21:00		
	②演奏の不調相談 (順子) 15:00-17:00					渡邊愛子 19:00-20:30		
日付	2018/8/19	2018/8/20	2018/8/21	2018/8/22	2018/8/23	2018/8/24	2018/8/25	
目黒	★渡邊愛子 11:00-12:30	定休日	山口裕介 14:00-15:30	石田康裕 14:00-15:30			楠 道子 11:00-12:30	
	入門(渡邊愛子) 15:00-17:00			石田康裕 19:00-20:30	石田康裕 19:00-20:30		※2 特別クラス 18:00-19:30	
新宿	バジル 11:00-12:30					嶋村順子 14:00-15:30	入門(嶋村順子) 11:00-13:00	
	バジル 15:00-16:30					②フルーツWS(順子) 18:00-20:00	嶋村順子 15:00-16:30	
日付	2018/8/26	2018/8/27	2018/8/28	2018/8/29	2018/8/30	2018/8/31	2018/9/1	
目黒	②演奏の不調相談 (順子) 11:00-13:00	定休日	渡邊愛子 14:00-15:30	芹沢紀美子 14:00-15:30			—	
	嶋村順子 15:00-16:30				★渡邊愛子 14:00-15:30	★山口裕介 19:00-20:30	—	
新宿	★楠 道子 15:00-16:30			②サクセスWS (愛子) 14:00-16:00		バジル 15:00-16:30	—	
					嶋村順子 19:00-20:30	渡邊愛子 19:00-20:30	—	

※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