

## 2017年11月 レッスンスケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
ベーシック				11月1日	11月2日	11月3日	11月4日
				★11:00-12:30 友田とき		13:00-14:30 阿部明日香	13:00-14:30 楠道子 【テーマ付き】
					休講		15:30-17:00 特別クラス 楠道子
	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日
ベーシック	11:00-12:30 阿部明日香	定休日		★11:00-12:30 高木明子 【テーマ付き】		13:00-14:30 阿部明日香	13:00-14:30 阿部明日香
			★19:00-20:30 高木明子 【テーマ付き】	19:00-20:30 嶋村順子			
	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日
ベーシック	11:00-12:30 阿部明日香	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 高木明子 【テーマ付き】
	14:00-16:00 プロ・ベーシック 合同クラス		★19:00-20:30 森岡尚之	★19:00-20:30 森岡尚之	18:00-19:30 特別クラス 高木明子		
	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日
ベーシック	★11:00-12:30 友田とき 【テーマ付き】	定休日		★11:00-12:30 伊東佳美		★13:00-14:30 伊東佳美	★13:00-14:30 伊東佳美
			★19:00-20:30 友田とき 【テーマ付き】	★19:00-20:30 森岡尚之			
	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30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			
			★19:00-20:30 森岡尚之	★19:00-20:30 森岡尚之			

★印のクラスは「前日の13時までに」ご予約・変更・キャンセルしてください。(オンライン予約システム、またはお電話で対応可能)  
前日の13時までにベーシック生の参加予約が無い場合は、翌日の★クラスは開催されませんのでご注意ください。  
★印以外のクラスは、今まで通り当日予約(お電話)も可能です。

※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。

## 〈11月の特別クラス&プロ・ベーシック合同クラス〉

※3クラスともベーシック生は参加無料。(受講時に期限内のチケット表紙をご提示ください)  
前日までにご予約ください。  
予約先 : osaka@bodychance.jp

◎11/4 (土) 15:30-17:00

担当 : 楠 道子

### 快適なヨガで、あなたの人生をワンランクアップ

ヨガって痛いもの、カラダが柔らかくないとできないもの、と思っていませんか？  
あなたに合ったヨガのやり方には、自分らしいカラダの使い方だけでなく、  
もっとラクに自由にものごとに取り組むコツが隠されています。  
プロセスを楽しむ方法を見つけて、ヨガもあなたの人生もワンランクアップしましょう。  
定員10名程度。  
※動ける服装(スカート以外)、ヨガマット(もしくはバスタオル)をご持参ください。

☆11/12 (日) 14:00-16:00

担当 : 真田 由香

### 腕の構造と動きについて学ぼう！

アレクサンダーを使いこなす上で、知っておくと役に立つ解剖学を、レクチャーと実践で身につけます。

- ①解剖学の用語を知る
- ②腕について、骨の名前と関節のしくみを知る
- ③筋肉の基本的な知識を、動いて学ぶ

◎11/18 (土) 18:00-19:30

担当 : 高木明子

### コンタクトインプロヴィゼーション

身体にかかる重力、そして、身体の抗重力の働きをテーマに行います。  
骨格と筋肉について意識が深まるでしょう。  
アレクサンダーテクニックのクラスで得た解剖学的な知識を、実際に動く中で自分に結びつけていくクラスです。  
動きやすい服装でお越しください。

## 〈テーマ付きベーシッククラス〉

11/4 (土) 13:00-14:30 **【椅子ヨガでもっとできる！スマートで疲れにくい働き方】**

オフィスでも、飛行機や新幹線など乗り物でもっとラクに過ごせる、椅子ヨガエクササイズを練習します。  
デートや接客、仕事にも役立つ自分の使い方、考え方を一緒に探求しましょう。仕事にまつわる痛みや凝りにサヨナラしたい方、  
明日からフレッシュに働きたい方お待ちしております。

11/7 (火) 19:00-20:30 **【意識的、明確な意図、……そのパワフルさ。】**

アレクサンダーテクニックを活用したい時、あなたは何に、どう意識的になればよいのか？

11/8 (水) 11:00-12:30 **【居心地、および、あなたが世の中に占めて良い専有率について。】**

身体のサイズや比率をヒントにアレクサンダーさんの発見を応用して行きます。

11/18 (土) 13:00-14:30 **【無意識の緊張について。】**

自分の緊張はどこに？何に？どんな時に？潜んでいるのでしょうか？

11/19 (日) 11:00-12:30 **【ねこ背、反り腰で遊ぼう！】**

アレクサンダーテクニックでは「正しい姿勢なんてない」とはよく聞く話。逆に言えば「全て正しい姿勢」なのです。  
ではねこ背は？反り腰ダメなんじゃないの？いえいえ、ちゃんと楽にできるのです。  
一緒に姿勢で遊びましょう♪

11/21 (火) 19:00-20:30 **【顔のこと相談室】**

首に近いのにあまり触れられない顔のこと。  
10月に開催された特別クラスに引き続き、テーマ付きクラスを開催。  
笑顔や眉間のシワ、表情のことや他の動きと顔のこと。あなたの知りたいことから始めましょう。