

## 2018年3月 レッスンスケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
ベーシック	◎お知らせ◎				3月1日	3月2日	3月3日
	☆キャシー・マデンによるスペシャルセミナー☆ 3月16日(金)19:00-21:00 チケット2枚で参加可能です！					13:00-14:30 阿部明日香	13:00-14:30 阿部明日香
	♪ベーシックコース ミュージックキャンペーン♪ 2月に引き続き、たくさんのWSを開催します！詳細は裏面へ。				19:00-20:30 森岡尚之	♪19:00-21:00♪ バジルWS	18:00-19:30 特別クラス 京子with明日香
	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10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 真田由香		13:00-14:30 阿部明日香	13:00-14:30 森岡尚之
			19:00-20:30 森岡尚之	19:00-20:30 高木明子 【テーマ付き】			
	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日
ベーシック	11:00-12:30 高木明子 【テーマ付き】	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】
			19:00-20:30 森岡尚之	19:00-20:30 森岡尚之	19:00-21:00 キャシー・マデン スペシャルセミナー		
	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日
ベーシック	11:00-12:30 阿部明日香	定休日		休講		 ご注意！ 通常のクラスと時間が 違います	13:00-14:30 阿部明日香
			19:00-20:30 友田とき	♪13:00-16:00♪ 森岡尚之WS	休講		19:00-20:30 嶋村順子
	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日
ベーシック	11:00-12:30 友田とき	定休日		11:00-12:30 真田由香		13:00-14:30 阿部明日香	13:00-14:30 阿部明日香
	♪10:00-17:00♪ 嶋村順子WS		19:00-20:30 森岡尚之	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。

## 〈特別セミナーのご案内〉

### キャシー・マデンによる特別セミナー「人前でパフォーマンスするために」

BODYCHANGE の教育ディレクターであり、教師陣からも圧倒的な信頼を集めているキャシーによる BODYCHANGE 在籍生向けのセミナーです。本番の舞台やお仕事のプレゼンなど、人前での自分の使い方に課題を持っている人は多いのではないのでしょうか？アレクサンダーの勉強を始めたばかりの方も、長く学んでいる方も、きっと得るものは多いはず！どうぞ奮ってご参加ください（通訳あり）  
※ベーシックチケット2枚でご参加いただけます。

日時:2018年3月16日(金) 19:00 ~ 21:00

場所:大阪梅田スタジオ

定員:8名

予約方法:オンライン予約、または [osaka@bodychance.jp](mailto:osaka@bodychance.jp) までメールでお申込みください。

### ♪ベーシックコース ミュージックキャンペーン♪

各レッスン、オンライン予約可能。

#### バジル・クリッターワークショップ「姿勢の基本をおさらい！」

3/2 (金) 19:00-21:00 チケット2枚で参加できます。

あなたの演奏や日常生活のまっさいちゅうの姿勢=体の使い方を見直しましょう！

#### 森岡尚之ワークショップ「緊張と力み」

3/21 (水・祝) 13:00-16:00 チケット2枚で参加できます。

本番でも、自分を固めることなく音楽やパフォーマンスの質を大切にするための身体の使い方/考え方を学ぶワークショップです。

#### 嶋村順子ワークショップ「演奏のお悩み解決ワークショップ」

3/25 (日) 10:00-17:00 (前半 10:00-12:45、昼休憩、後半 14:15-17:00)

チケット4枚で参加できます。(半日参加の場合は2枚)

痛み、動かしにくさ、音色、呼吸、手や指の動き、そして音を響かせることなど、全ては私たちの体で行っていることです。身体の使い方に注目してみたら解決策が見つかるかもしれません。

## 〈特別クラスのお知らせ〉

### 「お料理 × アレクサンダーテクニーク」

担当:西村京子 with 阿部明日香

3/3 (土) 18:00-19:30 そのあと試食します。

定員:6名

参加費:500円(材料代実費)

一緒に生パスタを作りませんか。

- \* こねる動き
- \* 素材と道具とのかかわり
- \* キッチンでの立ち方

などいろんな場面でATが使えます。お料理がもっと楽しくなるかも。お料理初心者大歓迎です。エプロンがあればもってきてください。

#### 西村京子プロフィール

BodyChance プロコーストレーナー  
アレクサンダー・テクニーク、LABAN、ダンス、  
3つを柱として学んでいます。  
空間の中でからだの表情が変わっていく美しさに惹かれています。

## 〈テーマ付きベーシッククラス〉

### 3/4 (日) 11:00-12:30 【顔のこと相談室】

今はトリルを探究している顔の先生、友田ときです。呼吸に腕が関係するように、舌の動きにも表情筋が大きく関わってきます。想像以上にからだのいろいろなところに影響をおよぼす顔。あなたはどんな「顔」をしていますか？

### 3/8(木)19:00-20:30 【人と話す】

私、また同じ受け答えしてるなあ…この人と話すといつもこうなってしまうなあ…。人と話す時に自分に起こる事はどんな事でしょう？ある場所、ある人と話す時、こうなりたいな、こういう展開になったらよいな…。そんな希望を叶えるためには何をしたらよいでしょう☆つながる。つなげる。…何を？探求してみませんか。

### 3/11 (日) 11:00-12:30 【不自由や窮屈さを感じることはありませんか？】

身動きがとれないところに心身を置かないこと、自由度を確保することについて学びます。

### 3/17 (土) 13:00-14:30 【食べる】

五感で味わうってどんな事、噛む、会食する、優雅に食べる、苦手な物を食す、お箸やカトラリーの使い方…

一日に何度も、そして一年10年20年…と繰り返されて来た食べる行為には、さまざまな習慣が潜んでいます。

食べるにまつわる行為の中に、好奇心や「こうなりたい」「こうしたい」などののぞみがある方、食べることをもっと楽しみたい方はぜひどうぞ！