

## 2019年1月 レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
ベーシック	 謹 賀 新 年				1月4日	1月5日	1月6日
						13:00-14:30 中島睦 【望みを整理】	11:00-12:30 AGARI 「緊張は悪いこと？」 森岡尚之
	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日
ベーシック	定休日		定休日	19:00-20:30 AGARI スペシャルクラス 楠 道子	13:00-14:30 中島睦 【ピアノで遊ぶ】	13:00-14:30 AGARI 「客観的に見てみよう！」 中島睦	11:00-12:30 友田とき
	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日
ベーシック	定休日	19:00-20:30 森岡尚之	定休日			13:00-14:30 中島睦 【手と腕】	11:00-12:30 AGARI 「自分をいじめてませんか？」 友田とき
	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日
ベーシック	定休日		定休日	19:00-20:30 友田とき 【コミュニケーション】	13:00-14:30 中島睦 【声と姿勢】	13:00-14:30 AGARI 「本番で120%の実力を発揮する」 中島睦	11:00-12:30 友田とき
	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日			
ベーシック	定休日	19:00-20:30 森岡尚之	定休日				

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。

# ～1月のベーシックご案内～

## ♪12月～1月にかけて、まだまだ続く好評のコース♪

### 『トランスフォーム・ユア・パフォーマンス』

12-1月にかけてまだまだ続く「緊張・あがりサヨナラ！コース」(緑枠)

緊張・あがりはすぐに解決する問題でなく、1つずつ丁寧に継続して取り組んでいくことが大切です。

「緊張は悪い事？」 / 「客観的に見てみよう！」 / 「自分をいじめてませんか」 / 「本番で120%の実力を出す！」

1月は東京スタジオ教師・楠道子のスペシャルクラス(1Tickets)があり、学びの幅がグンと広がるチャンスです！

1 Ticket

### ★大好評！テーマ付きクラス ★

▼ 1月5日(土) 13:00-14:30

【変化のコンパスで自分の望みを整理する】中島 睦

自分の望みが具体的になればなるほど、その望みを叶えるには何をすればいいかがハッキリしてきます。このクラスでは、変化のコンパスというツールを使って、考えを整理し、望みに近づくお手伝いをします。例えば、レッスンで望みがなかなか見つからない方は、「望みを見つけたい」を望みにすることも出来ますよ♪変化のコンパスを知りたい、というだけの望みもアリです。どうぞ、お気軽にご参加ください。

▼ 1月11日(金) 13:00-14:30

【ピアノで遊んでみませんか？】中島睦

アレクサンダーテクニークは、楽器演奏ともとても相性がいいワークです。ピアノに触ったことがある人もない人も、ピアノと仲良くなってみませんか？

▼ 1月19日(日) 13:00-14:30

【手と腕】中島睦

毎日当たり前に使っている手と腕について、改めてその動きやしぐみを探求します。何気ない動作が、より楽になるかも？！

▼ 1月24日(木) 19:00-20:30

【他では教えてくれないコミュニケーションのこと】友田とき

初めて行く場所、初めて会う人、人の集まる場所…。  
こういう言葉を聞くだけで苦しくなってしまう人はいませんか？  
もしかしたら考え方からのアプローチよりも他の解決の糸口を探す方が早いかもしれません。  
急がば回れ。ゆっくりと話をしながらあなたが苦手なコミュニケーションポイントを探求しましょう。

▼ 1月25日(金) 13:00-14:30

【コミュニケーション力UPのための声と姿勢】中島睦

人と話すのが苦手、よく聞き返される、人前で話すと緊張する、etc. コミュニケーションの悩みは人それぞれ。コミュニケーションには、声と姿勢が大きく関わっています。いろいろな実験を繰り返し、回を重ねることで習慣に変化をもたらしましょう！後半は、各自望みのアクティビティをしていただけます。