

## 2017年12月 レッスンスケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
ベーシック	◎パーティーのご案内◎ 毎年恒例のパーティーを開催します！ベーシック生のみなさんもお気軽にご参加ください♪ 12/9(土)18:00頃～ 参加費:1,000円(要予約)					12月1日 13:00-14:30 阿部明日香	12月2日 ★13:00-14:30 森岡尚之
	◎山口裕介USKIによる緊張セミナー・クリスマススペシャル開催◎ 12/24(日)15:00-18:00 参加費:チケット2枚 予約システムからご予約ください！						
	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9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		13:00-14:30 阿部明日香	13:00-14:30 阿部明日香
			★19:00-20:30 森岡尚之		★19:00-20:30 森岡尚之		18:00頃～ パーティー！
	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日
ベーシック	★11:00-12:30 森岡尚之 【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 友田とき 【テーマ付き】
			★19:00-20:30 友田とき		★19:00-20:30 森岡尚之		
	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23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	
			★19:00-20:30 森岡尚之		★19:00-20:30 森岡尚之		
	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	年末年始のお休み 12/28(木)～1/5(金)		
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			
	15:00-18:00 緊張セミナー ☆Xmasスペシャル☆ inOsaka		★19:00-20:30 友田とき 【テーマ付き】				

★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。

※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。

## 〈パーティーのご案内〉

毎年恒例の BODYCHANCE パーティー（プロコース・ベーシック合同）を開催予定です。  
校長のジェレミーを囲んで、おいしいお料理とお酒で楽しいひとときを過ごしませんか？

参加ご希望の方は、12/5（火）までに [osaka@bodychance.jp](mailto:osaka@bodychance.jp) までご連絡ください。

日時：12月9日（土）18時頃～開始予定

（17時にプロコース終了後、会場設営します。準備ができ次第開始いたします）

場所：BODYCHANCE 大阪スタジオ

参加費：1,000円（当日現金払い）

※食べ物、飲み物はこちらでご用意いたしますが、持ち寄りも大歓迎です！

## 〈12/24（日）緊張セミナー！〉

山口裕介による人気講座・緊張セミナーをクリスマススペシャルとして開催！ベーシックチケット2枚で参加可能です。奮ってご参加ください。

日時：12月24日（日）15:00-18:00

場所：BODYCHANCE 大阪スタジオ

参加費：ベーシックチケット2枚

予約方法：オンライン予約システムからご予約ください

緊張やあがりの悩みは1つだけでなく複数に広がっていくもので、実際はいつ緊張が始まっているのか？それさえも分からなくなってきました。

これは誰にでも起きることなので、たくさんの解決方法の本や情報が世の中には出ています。しかし、

「まだ緊張やあがりに悩まされて、思うような演奏やパフォーマンスができない時はありませんか？」

「あなたにピッタリの解決策が見つかっていないからではないですか？」

このセミナーでは身体の構造や解剖学、心理学、脳科学だけを学ぶだけでなく、あなたが実際に本番のステージでしっかり使えるものにオーダーメイドして提案しています。

参加された方からは、カラダのことを知って演奏しやすくなった、余計な緊張（力みなど）が減り、精神的な負担も減ったと嬉しいメッセージをいただきます。

「緊張とどのようにつき合うか？」

緊張を味方につけてステージで音楽を存分に楽しむための方法をお伝えします。

## 〈テーマ付きベーシッククラス〉

**12/10（日）11:00-12:30 【管楽器奏者向け、楽器と出会うための腕の動き】**

内容が決まり次第ご案内します。

**12/16（土）13:00-14:30 【顔のこと相談室】**

口の開け閉めに関する筋肉はどこについてるの？笑顔を作るときに使う筋肉、邪魔するイメージは？など。

顔に関することなんでも相談室です！

手作りの筋肉模型を使って顔のことをお話しましょう。

**12/26（火）19:00-20:30 【いつもと違う灯りの下でレッスンしてみよう】**

12月ですね。

いつもは明るい部屋を少し雰囲気を変えてレッスンしてみよう。

疲れをホッと癒すか。またはムーディーな雰囲気はどう動くかのレッスンをするか。また違ったことをするか。

それはあなた次第です。