

2018年11月 レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
ベーシック				11月1日	11月2日	11月3日	11月4日
						13:00-14:30 中島睦 【望みを整理】	11:00-12:30 中島睦 【声と呼吸】
				19:00-20:30 AGARI 「緊張は悪いこと？」 真田由香			
	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	定休日		定休日		13:00-14:30 中島睦 【ピアノで遊ぶ】	13:00-14:30 友田とき	11:00-12:30 森岡尚之 【動きを分析する】
				19:00-20:30 AGARI 「客観的に見てみよう！」 中島睦			
	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	定休日		定休日			13:00-14:30 友田とき	11:00-12:30 森岡尚之 【演奏に没頭する】
		19:00-20:30 AGARI 「自分をいじめてませんか？」 森岡尚之		19:00-20:30 友田とき			
	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	定休日		定休日		13:00-14:30 中島睦 【声と姿勢】	13:00-14:30 中島睦 【手と腕】	
		19:00-20:30 AGARI 「本番で120%の実力を発揮する」 森岡尚之		19:00-20:30 友田とき			
	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	定休日		定休日				
		19:00-20:30 森岡尚之		19:00-21:00 AGARI スペシャルクラス 真田由香 2 Tickets			

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時までには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月のベーシックご案内～

♪11月から始まるおすすめコース♪

『トランスフォーム・ユア・パフォーマンス』

11月は「緊張・あがりサヨナラコース」が開講されます。(オレンジ枠)

緊張・あがりに悩まれている方には魅力的で効果がある内容ばかりです。テーマは4つ！！

「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！」

11/29(木)は教育ディレクター真田由香によるスペシャルクラスまでありますよ！(2Tickets)

1 Ticket

★大好評！テーマ付きクラス★

■11月3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、「望みを見つけない」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。

■11月4日(日) 11:00-12:30

【声と呼吸で遊ぼう！】中島睦

普段、私たちは当たり前前に呼吸をしたり、声を出したりしていますね。日常会話、歌、演奏、パフォーマンス・・・体の使い方や心の状態が、声の調子や楽器の音の響きに影響しているかも？と思ったことがある方はどうぞ参加してみてください♪後半は、自由にアクティビティをしていただけます。

■11月9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？

■ 11月11日（日） 11：00-12：30

【動きを分析する】森岡尚之

ベーシックコースで目指しているのは、アレクサンダーテクニークを使ってパフォーマンスをより良くしていく方法を、自分ひとりで実践できるようになることです。教師が教えるときの分析のコツを、ゲームやエクササイズを通して練習してみましょう！後半はアクティビティレッスンをしながら、分析のポイントを解説していきます。

■ 11月18日（日） 11：00-12：30

【演奏に没頭するプラン】森岡尚之

自分にとって演奏するために必要な考えが明確であるほど、ステージに立ったり人前に出たときに自分のやりたいことに集中しやすくなります。

この講座では、参加者それぞれの演奏に没頭する考えを組み立てるプロセスを体験してもらいます。本番の緊張対策を見つきたい方におススメです！

■ 11月23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。

■ 11月24日（金） 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くみを探求します。

何気ない動作が、より楽になるかも？！
