

## 2017年6月 レッスンスケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
	特別クラスのご案内(内容詳細は裏面をご確認ください)				6月1日	6月2日	6月3日
ベーシック	6/3(土)18:00-19:30 担当:友田とき 【眠りに関する簡単なテクニック】					13:00-14:30 阿部明日香	13:00-14:30 阿部明日香
	6/17(土)18:00-19:30 担当:西村京子 【こんなとこ動くんだ〜】				19:00-20:30 土橋健一		18:00-19:30 特別クラス 友田とき
	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10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 真田由香
			19:00-20:30 阿部明日香		19:00-20:30 友田とき	18:00頃- 修了式& パーティー	
	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日
ベーシック	11:00-12:30 阿部明日香	定休日		11:00-12:30 伊東佳美		13:00-14:30 阿部明日香	13:00-14:30 伊東佳美
			19:00-20:30 阿部明日香		19:00-20:30 土橋健一	18:00-19:30 特別クラス 西村京子	
	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日
ベーシック	11:00-12:30 阿部明日香	定休日		11:00-12:30 伊東佳美		13:00-14:30 阿部明日香	13:00-14:30 阿部明日香
			19:00-20:30 阿部明日香		19:00-20:30 嶋村順子 (定員8名)		
	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30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 高木明子 【テーマ付き】		13:00-14:30 阿部明日香	
			19:00-20:30 阿部明日香		19:00-20:30 高木明子 【テーマ付き】		

※ 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。

## 〈修了式&パーティーのご案内〉

プロコース修了式&パーティーを開催します♪

校長のジェレミーや教師陣、プロコース生との楽しいひとときを過ごしませんか。美味しいお料理とお酒をご用意してお待ちしています。どうぞお気軽にご参加くださいね！

日時 : 6月10日(土) 18:00頃～

参加費 : 1,000円(前日までに要予約) 持ち寄り大歓迎！

## 〈6月の特別クラス〉

★6/3(土) 18:00-19:30

担当 : 友田 とき

### 眠りに関する簡単なテクニック

生徒さんから好評をいただいた眠りに関する3つのテクニックをご紹介します。  
ぐっすり寝れた、朝の体の痛みが軽くなった、出張先でも楽になった。そんな感想をいただきました。  
聞いたその日から使えて、難しい練習も不用。  
快適な睡眠をあなたに。

友田とき プロフィール

小さなときから大人になっても「何か変わった子」と言われ続ける。  
なぜ自分が変わっているのか、どこが変わっているのかを探求するうちに「人」自体に興味を持ち始める。  
人を学ぶ中で偶然アレクサンダー・テクニックと出会い、迷わず最初からプロコースに入学する。  
アレクサンダー・テクニックを学ぶことで探求心の大部分を満たすことができ、今は「望みにどこまでもついていける自分」を持った人を一人でも多く増やすために活動している。  
私生活としては快適な水分補給の方法などささやかな望みを明確にしていくことにはまっている。

★6/17(土) 18:00-19:30

担当 : 西村 京子

### こんなとこ動くんだ～

私はAT(アレクサンダーテクニック)に出会い、からだの可動域が広がる体験や、いつもとは違う通り道でからだを動かすことをとおして『こんなとこ動くんだ～』と自分のからだがおもしろくなり、そしていとおしくなりました。動きの中で遊びましょう。

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ック、LABAN、舞踏、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〉

通常クラスと同じくオンライン予約可。レッスン一回分カウントとなります。

6/25(日) 11:00-12:30 **自分の“願い”に使うアレクサンダーテクニック**

アレクサンダーテクニックを学んで何につかいたいですか？改めて考えてみることをしていきましょう。  
ベーシックコースを始めた時のあなたの願いはなんでしたか？ベーシックを続けてみて、どんな変化がありましたか？あなたの今の願いは同じですか？アレクサンダーテクニックを使うってどういうこと？何をしたらいい？そんな話に寄り添いながらレッスンしていきます。

6/28(水) 11:00-12:30 **”胸郭”を全部使って呼吸する！**

呼吸の仕組みについて学び、自分や他人の呼吸について観察をします。  
アレクサンダーテクニックで呼吸がどう変わるかをみていきます。

6/29(木) 19:00-20:30 **頑張らない**

仕事や人付き合いをついつい頑張ってしまう、頑張りすぎて疲れてしまうという人は割と多いのでは？  
そういった日々の習慣にアレクサンダーテクニックを使ってみましょう。