

# ～10月のご案内～

2 Tickets

## ♪おすすめの特典セミナー♪

「木管奏者のためのワークショップ」担当: 渡邊愛子

10/5(金) 19:00-21:00【新宿スタジオ】\*お申込・お問合せ: [aiko@bodychance.jp](mailto:aiko@bodychance.jp)

「フルート吹きのためのワークショップ」担当: 嶋村順子

10/8(月・祝)11:00-13:00 10/18(木)15:00-17:00【新宿スタジオ】\*お申込・お問合せ: [junko@bodychance.jp](mailto:junko@bodychance.jp)

「演奏の不調相談」担当: 嶋村順子

「かつては上手くいっていたことができなくなった」「練習しても思い通りに演奏できない」など、手や指の不調、アンブシュアの不調、本番での震えなど、深刻な不調を抱えている方へのレッスンをを行います。

10/4(木)15:00-17:00 10/8(月・祝) 15:00-17:00【新宿スタジオ】\*お申込・お問合せ: [junko@bodychance.jp](mailto:junko@bodychance.jp)

\*こちらのセミナーへのご参加は2枚のチケットが必要となります。

お申込、お問い合わせは各講師までお願いいたします！

1 Tickets

## ★大好評！テーマ付きクラス★

「ディレクター愛子の日替わりテーマ付きクラス」担当: 渡邊愛子

10/6(土)11:00-12:30「脚～立つこと・座ること・歩くこと～」【新宿】

10/18(木) 19:00-20:30「呼吸～声を出す・話す・呼吸する～」【目黒】

10/28(日) 15:00-16:30「腕～持つ・書く・手指を使う～」【目黒】

進化したディレクター愛子のテーマ付きクラス！皆さんにとっての日常の動きについて取り上げながら、身体の構造、思考との結びつきについて考えていきます。初心者の方も、ベテランさんもぜひどうぞ！

「アーサナ研究会」担当: 楠 道子【目黒スタジオ】

10/20(土) 18:00-19:30

今プロコースで学んでいるヨガ・インストラクターさん達と一緒に、丁寧な前屈、背屈、ひねりのポーズなど基本を見直す会です。きっと、普段のあなたと演奏に役立つ方法が見つかります。

「月ヨガでこころと身体、脊椎を解放しよう」担当: 楠 道子【目黒スタジオ】

10/30(火) 14:00-15:30(前半) 15:30-17:00(後半) \*前後半セットでの受講がオススメです。

再生と浄化、女性性を効率を高めると言われてる月礼拝のポーズ。

4回シリーズで(軸骨格、手と腕、呼吸と声、足と股関節)を学びながら、こころと身体を開いていきますか？ 前半は月ヨガからわかること、後半は色々なアクティビティと究極の休息ポーズをやっていきます。(前半、後半だけの参加も可能です。)

Free

## ◆無料で学べる土曜特別クラス◆

目黒スタジオ 18:00-19:30

10月13日(土) 講師: 渡邊愛子(サクソフォン奏者・BodyChance 所属アレクサンダーテクニーク教師)

### 『女性のためのクラス』

今回の特別クラスは、女性のためのアクティビティクラス。いつものレッスンではちょっと聞きにくい、あんなことやこんなこと、ぜひお聞かせください。

お仕事や趣味、プライベート…それぞれの社会の中での自分自身のありかた。そして美容や健康。現代の女性を取り巻く問題は本当に様々です。

「明日をもっとキラキラと自分らしく踏み出すために、どんな思考と動きの可能性があるか？」

同じようなお悩みを持つ皆様とともに、考える時間と空間を共有しませんか？ 皆様のご参加お待ちしております！



1 Ticket

ベーシック会員なら入門講座にも1チケットでご参加いただけます！

- 10/2(火) 楠 道子「苦手克服のためのアレクサンダー・テクニーク入門」
- 10/5(金) 10/19(金) 山口裕介「緊張を味方につけるアレクサンダーテクニーク超入門」
- 10/9(火) 10/21(日) 10/23(火) 嶋村順子「演奏に必要な動きと身体の使い方を知ろう！」
- 10/13(土) 楠 道子「忙しくても大丈夫！2分で最高のリラクセスを手に入れるための入門講座」
- 10/14(日) 10/28(日) 渡邊愛子「演奏&パフォーマンス力をUPする！アレクサンダー・テクニーク入門」

# 2018年10月の講師予定 (更新日09月09日)

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	2018/9/30	2018/10/1	2018/10/2	2018/10/3	2018/10/4	2018/10/5	2018/10/6
目黒			入門(楠 道子) 14:00-16:00	山口裕介 14:00-15:30		入門(山口裕介) 19:00-21:00	
新宿					②演奏の不調相談 (順子) 15:00-17:00		★渡邊愛子 11:00-12:30
					嶋村順子 19:00-20:30	②木管WS(愛子) 19:00-21:00	渡邊愛子 15:00-16:30
日付	2018/10/7	2018/10/8	2018/10/9	2018/10/10	2018/10/11	2018/10/12	2018/10/13
目黒	楠 道子 15:00-16:30	定休日	入門(嶋村順子) 15:00-17:00		KYS-M1 Jeremy 14:00-15:30		入門(楠 道子) 11:00-13:00
			嶋村順子 19:00-20:30		石田康裕 19:00-20:30	山口裕介 19:00-20:30	※2 特別クラス 18:00-19:30
新宿	嶋村順子 11:00-12:30	②フルーツWS(順子) 11:00-13:00					山口裕介 11:00-12:30
	嶋村順子 15:00-16:30	②演奏の不調相談 (順子) 15:00-17:00					KYS-M1 山口裕介 15:00-16:30
					楠 道子 19:00-20:30	渡邊愛子 19:00-20:30	
日付	2018/10/14	2018/10/15	2018/10/16	2018/10/17	2018/10/18	2018/10/19	2018/10/20
目黒	入門(渡邊愛子) 11:00-13:00	定休日					石田康裕 11:00-12:30
	渡邊愛子 15:00-16:30		楠 道子 14:00-15:30		KYS-M3 Jeremy 14:00-15:30	山口裕介 14:00-15:30	KYS-M2 石田康裕 15:00-16:30
			KYS-M2 Jeremy 19:00-20:30	渡邊愛子 19:00-20:30	★渡邊愛子 19:00-20:30	入門(山口裕介) 19:00-21:00	★アーサナ研究会 18:00-19:30
新宿							バジル 11:00-12:30
					②フルーツWS(順子) 15:00-17:00	バジル 14:00-15:30	バジル 15:00-16:30
					嶋村順子 19:00-20:30		
日付	2018/10/21	2018/10/22	2018/10/23	2018/10/24	2018/10/25	2018/10/26	2018/10/27
目黒	入門(嶋村順子) 11:00-13:00	定休日					
	KYS-M3 嶋村順子 15:00-16:30		入門(嶋村順子) 15:00-17:00	楠 道子 14:00-15:30		山口裕介 14:00-15:30	楠 道子 15:00-16:30
			山口裕介 19:00-20:30			山口裕介 19:00-20:30	
新宿							KYS-M4 Jeremy 11:00-12:30
	山口裕介 15:00-16:30						山口裕介 15:00-16:30
					楠 道子 19:00-20:30		
日付	2018/10/28	2018/10/29	2018/10/30	2018/10/31			
目黒	入門(渡邊愛子) 11:00-13:00	定休日	★楠 道子 14:00-15:30	石田康裕 14:00-15:30	★印はテーマ付きクラスとなります。(1チケットです) 詳しくは裏面で！ ★渡邊愛子「ディレクター愛子の日替わりテーマ付きクラス」 ★楠 道子「アーサナ研究会」 「月ヨガでこころと身体、脊椎を解放しよう」 ②印は2枚チケットが必要となります。		
	★渡邊愛子 15:00-16:30		★楠 道子 15:30-17:00	KYS-M4 石田康裕 19:00-20:30			
新宿	バジル 11:00-12:30						
	バジル 15:00-16:30						

※1 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、「ベーシックカレンダー」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。

※2 特別クラス：ベーシック会員さまは無料で参加いただけます。(詳細は裏面を参照ください) 予約要