

2017年3月 レッスンスケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
	INFORMATION			3月1日	3月2日	3月3日	3月4日
ベーシック	☆3/10 校長のジェレミーによるクラス開催！			11:00-12:30		13:00-14:30	13:00-14:30
	☆3/25 プロ・ベーシック合同クラス「すまま」講座			伊東佳美		阿部明日香	高木明子 (テーマ付きクラス)
	☆3/4 特別クラス「体を動かすワークショップ～全体性」 詳細は裏面をチェック！！				19:00-20:30 土橋健一		18:00-19:30 特別クラス 高木明子
	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11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	19:00-21:00 ジェレミー・チャンス BASIC class	
	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18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 山口裕介USK	13:00-14:30 阿部明日香
			19:00-20:30 阿部明日香		19:00-20:30 土橋健一		
	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日
ベーシック	11:00-12:30 阿部明日香	定休日		11:00-12:30 休講		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 土橋健一		15:00-16:30 プロ・ベーシック 合同クラス 真田由香
	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	
ベーシック	11:00-12:30 真田由香	定休日		11:00-12:30 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 休講		

※ 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。

〈ジェレミー・チャンス ベーシッククラス〉

ボディチャンス校長のジェレミー・チャンスによるベーシッククラスを開催します。
時間は通常クラスより30分長いですが、通常クラスと同じ条件で参加していただけます。

日時：3/10（金）19：00-21：00

予約方法：通常クラスと同様、オンライン予約可能

参加費：通常クラスと同様、レッスン1回分消化となります

※通訳あり

〈プロ・ベーシック合同クラス〉

★3/25（土）15：00-16：30

担当：真田 由香

「すまま」講座

アレクサンダーは、脊椎動物に共通するエッセンスを見つけました。それは私たちが日常動作や仕事しているとき、演奏している時に「頭と脊椎がお互いにどんな動きをしているか」が、その動作全体の質を良くしたり悪くしたりしている、ということです。

レッスンの目的のひとつは、その「頭と脊椎」が、動作や仕事や演奏中にうまく働いてくれるように調整することです。そのために使うのが「すまま」であり、「頭が動けて残り全部がついてくる」という言葉です。アレクサンダーテクニクのキモである「すまま」について、解説&体験していただくクラスです。

※ プロ・ベーシック特別クラスについて

アレクサンダーテクニクの基礎を学べるクラスです。

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。

〈3月の特別クラス〉

★3/4（土）18：00-19：30

担当：高木 明子

体を動かすワークショップ「あなたにとっての自分の”全体性”とは？」

とりあえず、揺れてみましょう、たゆたってみましょう。

アレクサンダーテクニクのクラスで「全部一緒に順番に」という言葉を聞いたことはありますか？

アレクサンダーテクニクの学びのヒントになりますように☆

※ 特別クラスについて

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。

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。

〈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。

3/4（土）13：00-14：30

「手を使うことと、足を使うこと…からの自分の居場所」

「自分」というのはどういうこと？

アレクサンダーテクニクの学びを深めていくために、手足との関係を手がかりにして、「自分」の使い方についての経験を増やしていきましょう☆