

2017年5月 レッスンスケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
		5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日
ベーシック		定休日	☀GW合宿のため5/2～5/7はお休みです☀				
	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日
ベーシック	☀☀	定休日		11:00-12:30 伊東佳美		13:00-14:30 阿部明日香	13:00-14:30 高木明子 【テーマ付き】
			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 真田由香	
	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日
ベーシック	11:00-12:30 真田由香	定休日		11:00-12:30 伊東佳美		13:00-14:30 真田由香	13:00-14:30 真田由香
			19:00-20:30 真田由香		19:00-20:30 安納献	18:00-19:30 特別クラス 松原はる	
	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日
ベーシック	11:00-12:30 伊東佳美	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 阿部明日香
			19:00-20:30 阿部明日香		19:00-20:30 土橋健一		
	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	特別クラスのご案内		
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	5月13日(土)18:00～19:30 【アレクサンダー体操】担当: 真田由香		
			19:00-20:30 阿部明日香		5月20日(土)18:00～19:30 【はるさんの「やさしいボイスレッスン」】担当: 松原はる		

※ 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。

〈5月の特別クラス〉

★5/13（土）18：00-19：30

担当：真田 由香

アレクサンダー体操

アレクサンダーテクニックでは、シンプルな体操を通じて、身体の使い方を練習する流派もあります。股関節と脚の体操、腕を上げる体操、呼吸の体操など色々あるのですが、一般的な体操と目的が違います。身体の可動域いっぱいまで動かして、限界値を広げて行くような体操が普通は多いと思いますが、アレクサンダー体操では、関節の位置や動き方、呼吸の時の全身の動き方などを確認したり、動く時にまず頭を意識する、という「動くときの考え」を訓練することが目的です。ですから動きはゆるやかで、回数も一度二度くらいで良いのです。

体操を使って関節の位置や考えを練習することで、たとえば股関節体操なら、中腰の動作の時にそのまま使えますし、呼吸体操なら声に関する事全般に応用できます。

- ①股関節の位置と動きを確認する体操
- ②腕を鎖骨から動かす体操
- ③呼吸の時の身体の動きをリセットする体操

この三つの体操を行う予定です。

★5/20（土）18：00-19：30

担当：松原 はる

はるさんの「やさしいボイスレッスン」

自分は声があんまり出ない…とっていませんか？
立ち方や座り方、ちょっとしたからだの使い方、あなたの声の出しやすさは変わるかもしれません！

軽いストレッチや、お口まわりをイキイキさせる体操などしながら、一緒にやさしい歌を歌いましょう。
歌はちょっと…という方は、あいさつや、話す言葉で、どうぞご参加ください。

※定員6名（先着順）

松原はる
BodyChance プロコーストレーナー
Bones For Life Teacher
コーラス、歌の会などでボイスレッスンをしています。

〈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。

5/13（土）13：00-14：30

「自分でなんでしょうか？ どういうものんでしょうか？」

改めてアレクサンダーテクニックの基本について復習しませんか。
FM アレクサンダーさんの発見した頭と脊椎の関係性について、人との関わりを遊びながら再確認しましょう♪