

2017年10月 レッスンスケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日
ベーシック	★11:00-12:30 友田とき	定休日		11:00-12:30 真田由香		13:00-14:30 阿部明日香	13:00-14:30 阿部明日香
			★19:00-20:30 友田とき	★19:00-20:30 森岡尚之			
	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日
ベーシック	11:00-12:30 阿部明日香	定休日		11:00-12:30 真田由香		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 森岡尚之	18:00-19:30 特別クラス 真田由香		
	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日
ベーシック	★11:00-12:30 森岡尚之	定休日		★11:00-12:30 友田とき		13:00-14:30 阿部明日香	★13:00-14:30 友田とき
			★19:00-20:30 森岡尚之	★19:00-20:30 森岡尚之	15:30-17:00 特別クラス 友田とき		
	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28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 伊東佳美	★13:00-14:30 森岡尚之
			19:00-20:30 阿部明日香	★19:00-20:30 森岡尚之			
	10月29日	10月30日	10月31日	【重要】ベーシッククラス予約に関するお知らせ			
ベーシック	★11:00-12:30 伊東佳美	定休日		10月から、ベーシッククラスの予約可能時間が変わります。 ★印のクラスは「前日の13時までにご予約ください」。 (オンライン予約システム、またはお電話でのみご予約可能) 前日の13時までにはベーシック生の参加予約が無い場合は、翌日の★ クラスは開催されませんのでご注意ください。 ★印以外のクラスは、今まで通り当日予約(お電話)も可能です。 ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承お願いいたします。			
			19:00-20:30 休講				

※ 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losaka@bodychance.jpか電話で前営業日の18時までにご予約ください。

※ 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。

〈お知らせ〉入門レッスンにご参加いただけます！

一般参加者向け入門レッスンがテーマ付きになりました。
ベーシック会員のみなさまにもチケット1枚でご参加していただけます。
ご予約は、前日の13時までメールで受付いたします。osaka@bodychance.jp
今年の12月までの限定企画！ぜひこの機会にご参加くださいませ。

10/7（土）16：00～ 阿部明日香
10/12（木）19：00～ 真田由香
10/22（日）15：00～ 真田由香
10/25（水）11：00～ 阿部明日香

いずれのクラスも日常動作をテーマに開講する予定です。
詳しいテーマは決定次第ボディチャンスHPにアップいたしますのでご確認ください！

〈10月の特別クラス〉

※2クラスともベーシック生は参加無料。（受講時に期限内のチケット表紙をご提示ください）
前日までにご予約ください。
予約先：osaka@bodychance.jp

☆10/14（土）18：00-19：30

担当：真田 由香

アレクサンダーで字を楽に、キレイに書く！

子供の頃から字を書くのが苦手でした！！
力が入りすぎて疲れるし、キレイに書けないので自分の字が嫌いだったのです。
でも、アレクサンダーのクラスで何回か、字を書くレッスンを受けて今では楽に（それなりに）キレイに読みやすい字が書けるようになったのです。

私たちは、自分の筋肉を細かく動かすのが下手な子供の頃に、字を書くのを学びました。
そのせいで、無理矢理、筋肉を緊張させてコントロールするクセがついている場合が多いのです。アレクサンダーで、このクセをほぐして、新しく細かいコントロールを学ぶ事で、書きたいような字をかけるようになります！

☆10/21（土）15：30-17：00

担当：友田 とき

顔のマッピング基礎講座

あなたは自分の顔のこと、どれくらい知っていますか？
顔の筋肉はいくつくらいあるか知っていますか？

腕や足とは違う構造をもつ顔のマッピング。
マッピングを新たにすることで表情が柔らかくなったり、表情が作りやすくなったり。人によっては肩こりが楽になるかもしれません。

想像以上に広い顔の世界を基礎講座で覗いてみませんか？