

2019年2月 レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
ベーシック	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e0f0e0;"> 2月は待望の 「声と呼吸 自由自在」 コース開催！！ </div>				2月1日	2月2日	2月3日
						13:00-14:30 中島睦 【望みを整理】	11:00-12:30 「アレクサンダー の発見」 中島睦
	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日
ベーシック	定休日		定休日	19:00-20:30 「アレクサンダー の発見」 友田とき	13:00-14:30 中島睦 【ピアノで遊ぼう!】	13:00-14:30 中島睦	11:00-12:30 「姿勢と呼吸」 中島睦
	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日
ベーシック	定休日	19:00-20:30 森岡尚之	定休日	19:00-20:30 「姿勢と呼吸」 森岡尚之		13:00-14:30 中島睦 【股関節と脚】	11:00-12:30 「姿勢と声」 友田とき
	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日
ベーシック	定休日	19:00-20:30 森岡尚之	定休日	19:00-20:30 「姿勢と声」 友田とき	13:00-14:30 中島睦 【コミュニケーション ンカUPのための 声と姿勢】	13:00-14:30 友田とき	11:00-12:30 森岡尚之
	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日			
ベーシック	定休日	19:00-20:30 「声と呼吸コース スペシャルクラス」 真田由香 クラス後は30分 ほどの親睦会が あります！	定休日				

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(チケット有効期限内に限る)で参加できます。
 人数の制限がありますので、メールyuka@bodychance.jp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。

～2月のベーシックご案内～

♪2月は「声と呼吸 自由自在！」コース♪



呼吸をうまく利用したい人、または声を出したい人はこのコースに参加すれば良いヒントが得られるでしょう。音や声の質の良さは、あなたが呼吸に対して使っているメソッド次第です。呼吸のメソッドから最大の恩恵を得るためには、まず自分の姿勢を整えるコツを知る必要があります。このコースでは姿勢がなぜ呼吸のためにとても重要であるのかについて学べます。また、呼吸を改良していくためにあなたができることを体験できるでしょう。

以下の3つのテーマクラスを用意しましたので、ぜひご参加ください。

「アレクサンダーの発見！」 「姿勢と呼吸」 「姿勢と声」

1 Ticket

★大好評！テーマ付きクラス★

▼ 2月2日（土） 13:00-14:30

【変化のコンパスで自分の望みを整理する】中島 睦

自分の望みが具体的になればなるほど、その望みを叶えるには何をすればいいかがハッキリしてきます。このクラスでは、変化のコンパスというツールを使って、考えを整理し、望みに近づくお手伝いをします。例えば、レッスンで望みがなかなか見つからない方は、「望みを見つけない」を望みにすることも出来ますよ♪変化のコンパスを知りたい、というだけの望みもアリです。どうぞ、お気軽にご参加ください。

▼ 2月8日（金） 13:00-14:30

【ピアノで遊んでみませんか？】中島睦

アレクサンダーテクニックは、楽器演奏ともとても相性がいいワークです。ピアノに触ったことがある人もない人も、ピアノと仲良くなってみませんか？

▼ 2月16日（土） 13:00-14:30

【股関節と脚】中島睦

座る、立つ、歩く・・・股関節と脚の使い方は、動きやすさ、快適さに大きく関わっています。股関節と脚の構造と動きについて探求してみませんか？後半は、各自望みのアクティビティをしていただけます。

▼ 2月22日（金） 13:00-14:30

【コミュニケーション力UPのための声と姿勢】中島睦

人と話すのが苦手、よく聞き返される、人前で話す緊張する、etc. コミュニケーションの悩みは人それぞれ。コミュニケーションには、声と姿勢が大きく関わっています。いろいろな実験を繰り返し、回を重ねることで習慣に変化をもたらしましょう！後半は、各自望みのアクティビティをしていただけます。