

3月11日(土) 18:00~19:30 土曜特別講座

## 『腕を軽やかに動かす』

参加費 一般4,000円 プロコーストレーニー 2,000円 ベーシック生徒

無料

(ベーシックコース予約システムから予約してください。  
休会中の場合は一般と同じ金額になります。)

講師 ボディチャンス 教育ディレクター 石田 康裕

楽器を演奏する人にとって、腕はとても重要です。色々な手作業、キータイピングでもそうです。食事のときもそうですが、人はいつも腕を使っています。その動きを改善すると、生活が変わって見えるかもしれません。腕をそれほど重い物ではありません。

腕の構造を知り、身体全体とどう協調させたら、効率的になるかをさぐります。

# 2017年3月の講師予定 (更新日02月07日)

曜日	日	月	火	水	木	金	土				
日付	2月26日	2月27日	2月28日	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日				
				芹沢紀美子 14:00-15:30	山口裕介 14:00-15:30		石田康裕 15:00-16:30				
					山口裕介 19:00-20:30						
新宿	—	—	—	—	—	—	BC・ヨガ(道子) 10:00-11:30				
							渡邊愛子 12:30-14:00				
							渡邊愛子 16:00-17:30				
日付	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				
						荒川克美 11:00-12:30					
目黒	山口裕介 15:00-16:30	定休日	BC・ヨガ(道子) 14:00-15:30	石田康裕 14:00-15:30	BCMダンス(幸子) 14:00-15:30	荒川克美 14:00-15:30	石田康裕 15:00-16:30				
			石田康裕 14:00-15:30			BC・ヨガ(トシ) 16:30-18:00					
			石田康裕 19:00-20:30		白井幸子 19:00-20:30		※4 特別クラス 18:00-19:30				
新宿	渡邊愛子 11:00-12:30	定休日	—	—	—	—	BC・VOICE(一裕) 11:00-12:30				
	渡邊愛子 15:00-16:30						嶋村順子 14:00-15:30	渡邊愛子 14:00-15:30	渡邊愛子 15:00-16:30		
							嶋村順子 19:00-20:30	BC・ヨガ(トシ) 19:00-20:30	渡邊愛子 19:00-20:30		
日付	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				
目黒	上原知子 15:00-16:30	定休日	安納献 14:00-15:30	芹沢紀美子 14:00-15:30	山口裕介 14:00-15:30	石田康裕 14:00-15:30	石田康裕 15:00-16:30				
				山田 史 19:00-20:30	山口裕介 19:00-20:30		BC先生(康裕) 18:00-19:30				
新宿	渡邊愛子 11:00-12:30	定休日	—	—	—	—	渡邊愛子 15:00-16:30				
									大野雅子 14:00-15:30	石川佳秀 15:00-16:30	
								BC・ヨガ(トシ) 19:00-20:30	石川佳秀 19:00-20:30		
日付	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				
目黒	上原知子 15:00-16:30	目黒定休日	BC・ヨガ(道子) 14:00-15:30								
			石田康裕 14:00-15:30	山口裕介 14:00-15:30	BCMダンス(幸子) 14:00-15:30	荒川克美 14:00-15:30	石田康裕 15:00-16:30				
			石田康裕 19:00-20:30			白井幸子 19:00-20:30	荒川克美 19:00-20:30				
新宿		目黒定休日	—	—	—	—	嶋村順子 11:00-12:30				
									嶋村順子 14:00-15:30	山口裕介 14:00-15:30	嶋村順子 15:00-16:30
									嶋村順子 19:00-20:30	山口裕介 19:00-20:30	
					BC・ヨガ(トシ) 19:00-20:30						
日付	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	4月1日				
目黒	山口裕介 15:00-16:30	定休日	石田康裕 14:00-15:30	山田 史 14:00-15:30		山口裕介 14:00-15:30	—				
			石田康裕 19:00-20:30	山田 史 19:00-20:30		山口裕介 19:00-20:30					
新宿		定休日	—	—	—	大野雅子 14:00-15:30	—				
								山口裕介 19:00-20:30	大野雅子 19:00-20:30		

※2 ベーシックの方はBCMヨガ、BCMダンス、BC・VOICEにもご参加いただけます。(カウントは通常のベーシックと同じです。) \* BCMはボディチャンスメソッドの略です。

※3 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、「ベーシックコース代講、その他のお知らせ」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。

※4 特別クラス: ベーシックの生徒さん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

※5 BCMダンス: ダンス&エクササイズに役立つ、身体に合った使い方や動くくみを学ぶクラス。身体と動きに関心がある方にお勧めです。(踊りません)