

5月20日(土) 18:00~19:30 土曜特別講座

## 『デスクワークで集中力を上げる』

参加費 一般4,000円 プロコーストレーナー 2,000円

ベーシック生徒 無料

(ベーシック生は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

デスクワークについての2回目です。初めての人でも参加できます。

仕事をするときの意識の影響を主に見ますが、アレクサンダーは、心と身体が切り離せないことを強調しました。人は仕事を始めるときに、身体の癖と思考の癖を持っています。

自分の習慣を探って、仕事を行うときの楽な意識の持ち方を探求しませんか。

# 2017年5月の講師予定 (更新日03月24日)

曜日	日	月	火	水	木	金	土	
日付	2017/4/30	2017/5/1	2017/5/2	2017/5/3	2017/5/4	2017/5/5	2017/5/6	
目黒	—	定休日	石田康裕 14:00-15:30	GW合宿				
			石田康裕 19:00-20:30					
新宿	—		—	GW合宿				
日付	2017/5/7	2017/5/8	2017/5/9	2017/5/10	2017/5/11	2017/5/12	2017/5/13	
目黒	GW合宿		BC・ヨガ(道子) 14:00-15:30	山口裕介 14:00-15:30	嶋村順子 14:00-15:30	渡邊愛子 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	渡邊愛子 19:00-20:30	嶋村順子 19:00-20:30			BC先生(康裕) 18:00-19:30
新宿	GW合宿						BC・ヨガ(道子) 11:00-12:30	
					渡邊愛子 14:00-15:30	嶋村順子 14:00-15:30		山口裕介 15:00-16:30
						BC・ヨガ(トシ) 19:00-20:30	嶋村順子 19:00-20:30	山口裕介 18:00-19:30
日付	2017/5/14	2017/5/15	2017/5/16	2017/5/17	2017/5/18	2017/5/19	2017/5/20	
目黒	山口裕介 11:00-12:30	定休日				石田康裕 11:00-12:30		
			渡邊愛子 14:00-15:30	芹沢紀美子 14:00-15:30	嶋村順子 14:00-15:30	石田康裕 14:00-15:30	石田康裕 15:00-16:30	
			嶋村順子 19:00-20:30		渡邊愛子 19:00-20:30		※4 特別クラス 18:00-19:30	
新宿							BC・ヨガ(トシ) 11:00-12:30	
	渡邊愛子 15:00-16:30				渡邊愛子 14:00-15:30		バジル 15:00-16:30	
					BC・ヨガ(トシ) 19:00-20:30	山口裕介 19:00-20:30	渡邊愛子 18:00-19:30	
日付	2017/5/21	2017/5/22	2017/5/23	2017/5/24	2017/5/25	2017/5/26	2017/5/27	
目黒		定休日					渡邊愛子 11:00-12:30	
	山口裕介 15:00-16:30		BC・ヨガ(道子) 14:00-15:30	石田康裕 14:00-15:30		石田康裕 14:00-15:30	渡邊愛子 15:00-16:30	
			渡邊愛子 19:00-20:30		嶋村順子 19:00-20:30	BC・ヨガ(トシ) 16:30-18:00		
新宿	渡邊愛子 11:00-12:30						BC・ヨガ(道子) 11:00-12:30	
					渡邊愛子 14:00-15:30	渡邊愛子 14:00-15:30	嶋村順子 15:00-16:30	
					BC・ヨガ(トシ) 19:00-20:30	渡邊愛子 19:00-20:30	バジル 18:00-19:30	
日付	2017/5/28	2017/5/29	2017/5/30	2017/5/31	2017/6/1	2017/6/2	2017/6/3	
目黒	渡邊愛子 11:00-12:30		石田康裕 14:00-15:30	渡邊愛子 14:00-15:30	—	—	—	
			石田康裕 19:00-20:30	山口裕介 19:00-20:30				
新宿	山口裕介 11:00-12:30							
	バジル 15:00-16:30							

※2 ベーシックの方はBCヨガ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