

2017年4月の講師予定 (更新日03月24日)

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

『デスクワークで楽に座る』

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

2回連続でデスクワークを取り上げます。今回は、人が座るときの身体の構造を知り、どうしたら、身体全体の力のかかり方を改善できるかを探求します。

負担の少ない身体の座り方を見つけ、腰痛や肩こりを防いでください。