

## 2017年7月の講師予定 (更新日05月27日)

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

※1 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。

※2 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

# ～7月特別クラスのご案内～

7月15日(土) 18:00～19:30 土曜特別講座 / 目黒スタジオ

## 『階段を楽に昇り降りする』

講師：石田 康裕

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 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。)

膝や腰が悪いと階段の昇り降りは、とても辛く感じます。それは、筋力がなくなったからでしょうか。

膝や腰に負担がかかるのは、その部分の問題ではなく、身体全体の良い使い方ができなくなっているからです。

身体全体を参加させる方法を学び、驚くほど楽に階段の昇り降りができることを体験するでしょう。

---

7月22日(土) 18:00～19:30 特別クラス / 新宿スタジオ

## 『音楽する人のためのヨガ』

講師：楠 道子

参加費：ベーシック生 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。  
休会中の方は参加できません。)

楽譜を見て目が疲れたり、背中や首の後ろが痛い方、

腕肩周りをもっとラクに自由に、呼吸のキャパを広げたい、そんなあなたの願いをかなえるヨガをしてみたい方、

アレクサンダー・テクニークで、もっとラクに自由に自分を使うためのヨガしませんか？

(動きやすい服装でご参加ください。スタジオでのお着替えも可能です。)