

# 8月は“ベーシック夏フェス！”を開催します！9(‘O`\*)9◇\*<sup>\*</sup>

8月のベーシックコースは、「ベーシック夏フェス！」と題して、いつもとちょっと趣向を変えて皆様をお待ちしています！

以下の日程のクラスは、テーマ付きのクラスとなります。いつもと違う夏のベーシックを、どうぞお楽しみに！

**目黒** 8月3日(木)19:00～ 担当:嶋村順子

テーマ「腰痛とカラダの使い方の関係(腰痛にお悩みのすべての方向け)」

腰痛を引き起こしやすいカラダの使い方を手放すと、予防だけでなく回復も早い！

**目黒** 8月10日(木)14:00～ 担当:渡邊愛子

テーマ「愛子と未来ワーク～今日からできる小さな一歩。」

『やりたいけど、無理ー。』と、どこかで思い込んでいることはありませんか？私と一緒に妄想ワールドにプチトリップしましょう！

**目黒** 8月12日(土)15:00～ 担当:山口裕介

テーマ「USK 生誕祭！」

今年で37歳になります、ありがとうございます。一年のうちで最もテンションが高い日なので、質問疑問にはすべてお答えします。どんな初歩的なことやプライベートなことでもOK！そして参加してくれた方は最高に運気が上がり幸せがやってくるでしょう。

**新宿** 8月19日(土)15:00～ 担当:嶋村順子

テーマ「響く音、響く声のためにできること(管楽器演奏、発声をする方向け)」

息の流れと響きの関係を知ると、息圧だけに頼らずに良い響きがラクに出せる！

**新宿** 8月25日(金)14:00～ 担当:渡邊愛子

テーマ「本番当日に使える！ステージに上がるまでの過ごし方」

本番当日の朝目覚めたその瞬間から、ステージに出る直前までどう過ごすか…？ 一緒に考えてみませんか(´▽`)?

**新宿** 8月26日(土)11:00～ 担当:楠道子

テーマ「一緒に楽しくお茶しませんか？(煎茶と和菓子で、楽しみましょう)」 水や代 500円

三彩流煎茶道の教授、道子と和室や、お茶の席でも、綺麗でラクに楽しむ方法を見つけよう！

**目黒** 8月29日(火)14:00～ 担当:楠道子

テーマ「英語でラクにコミュしよう！(学校で習ったのに、会話が苦手、仕事、レッスン、友達との会話など使ってみたい人)」

状況に応じて会話ができたならなー、と言う人に。英語でなくても、コミュニケーションを探求したい人募集。

**目黒** 8月30日(水)19:00～ 担当:山口裕介

テーマ「夏の終わりのまとめ」

あなたがこの夏にレッスンで体験したことをこの日に再確認しませんか？どれくらい成長しているか、理解しているか？  
レッスンで学び、日頃から試していることが本当にできているかなと一緒に見直していくためにこの時間を使いませんか？  
夏で疲れた体にしっかり休息をあげましょう。

8月27日(日)17:00～新宿スタジオにおいて「ベーシック夏フェス ファイナルイベント」を開催予定！

詳細決まり次第、スタジオ内掲示にてお知らせいたします！

# ～8月特別クラスのご案内～

8月19日(土) 18:00～19:30 土曜特別講座／目黒スタジオ

## 『身体をテンセグリティ構造として動かす』

講師：石田 康裕

参加費：ベーシック生 無料

一般 4,000円 プロコーストレーニー 2,000円

(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。)

テンセグリティ構造は、柱のような固い部材と、ゴムのような伸縮性のある紐の組み合わせで作られます。柱同志を互いに固定させることはしません。人間の身体は、テンセグリティ構造と見なすことができます。テンセグリティ構造と考えることで自分の身体感が変わり、動きも伸びやかになります。自分の身体感を新しくして、動きを変えてみましょう。

---

8月27日(日) 14:00～16:30 特別クラス／新宿スタジオ

## 『なぜ、こう教えるのか？レッスン実況中継』

講師：バジル・クリツァー

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。)

ふだんレッスンをするときには、レッスンを受講しているひとが取り組んでいることに「役立つ」ことを提案したり実験したりすることを最優先にしています。そのため、なぜ・どうして・なにを考えてその提案や実験に至ったのかは言及されないことが多いですよね。今回の特別クラスでは、ふだん通りのレッスンを、でも「いまこんなこと考えてる」「いまこんなことを観察している」「いまこういう狙いがあるってこの提案をした」というセルフ実況解説をつけながら行います。...忙しい!!

## 2017年8月の講師予定 (更新日07月01日)

曜日	日	月	火	水	木	金	土	
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 14:00-15:30	石田康裕 14:00-15:30		山口裕介 14:00-15:30	石田康裕 11:00-12:30	
新宿	<b>8月は"ベーシック夏フェス!"を開催中!!</b> ★印の枠はテーマ付きのクラスとなります。 いつもとちょっと違う夏のベーシックを、 どうぞお楽しみに! ♪(〇*)♪ 詳しくは別紙をご覧くださいませ!		石田康裕 19:00-20:30	★嶋村順子 19:00-20:30			石田康裕 15:00-16:30	
				嶋村順子 14:00-15:30			大野雅子 11:00-12:30	
					渡邊愛子 19:00-20:30		石川佳秀 15:00-16:30	
日付	2017/8/6	2017/8/7	2017/8/8	2017/8/9	2017/8/10	2017/8/11	2017/8/12	
目黒	石田康裕 15:00-16:30	定休日	石田康裕 14:00-15:30	トシ 14:00-15:30	★渡邊愛子 14:00-15:30	トシ 16:30-18:00	★山口裕介 15:00-16:30	
新宿	石川佳秀 11:00-12:30		石田康裕 19:00-20:30			渡邊愛子 19:00-20:30		
							楠 道子 11:00-12:30	
日付	2017/8/13	2017/8/14	2017/8/15	2017/8/16	2017/8/17	2017/8/18	2017/8/19	
目黒	休業日	休業日	休業日	楠 道子 14:00-15:30	嶋村順子 14:00-15:30	石田康裕 14:00-15:30	楠 道子 15:00-16:30	
新宿						渡邊愛子 19:00-20:30		※2 特別クラス 18:00-19:30
								トシ 11:00-12:30
日付	2017/8/20	2017/8/21	2017/8/22	2017/8/23	2017/8/24	2017/8/25	2017/8/26	
目黒	山口裕介 11:00-12:30	定休日					山口裕介 11:00-12:30	
新宿			渡邊愛子 14:00-15:30	石田康裕 14:00-15:30	楠 道子 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	バジル 19:00-20:30	BC先生(康裕) 18:00-19:30	
日付	2017/8/27	2017/8/28	2017/8/29	2017/8/30	2017/8/31	2017/9/1	2017/9/2	
目黒	渡邊愛子 11:00-12:30	定休日	★楠 道子 14:00-15:30	渡邊愛子 14:00-15:30		—	—	
新宿			嶋村順子 19:00-20:30	★山口裕介 19:00-20:30	渡邊愛子 19:00-20:30			
	※2 特別クラス バジル 14:00-16:30					バジル 15:00-16:30		
通常の日ベーシックと時間が異なります。ご注意ください!				トシ 19:00-20:30				

※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