

## 2017年11月の講師予定 (更新日09月22日)

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	2017/10/29	2017/10/30	2017/10/31	2017/11/1	2017/11/2	2017/11/3	2017/11/4
目黒	<p>★印 はテーマ付きクラスとなります。                      「椅子ヨガでもっとできる！スマートで疲れにくい働き方」                      ・11/11(土) 11:00～ 新宿 担当: 楠 道子</p>			石田康裕 14:00-15:30	嶋村順子 14:00-15:30	トシ 16:30-18:00	石田康裕 15:00-16:30
新宿				<p>「ディレクター愛子のプチ解剖学講座」付きクラス                      ・11/11(土) 15:00～ 目黒 「頭と軸」                      ・11/14(火) 14:00～ 目黒 「腕」                      ・11/24(金) 14:00～ 新宿 「脚」                      ・11/25(土) 11:00～ 目黒 「呼吸」</p>			
					通常の平日ベーシック と時間が異なります。 ご注意ください！	バジル 15:00-16:30	Music Special 1day Festival!! 10:30-16:00
					嶋村順子 19:00-20:30	山口裕介 19:00-20:30	
日付	2017/11/5	2017/11/6	2017/11/7	2017/11/8	2017/11/9	2017/11/10	2017/11/11
目黒	入門(嶋村順子) 11:00-13:00	定休日					渡邊愛子 11:00-13:00
	嶋村順子 15:00-16:30		楠 道子 14:00-15:30	石田康裕 14:00-15:30		楠 道子 14:00-15:30	★渡邊愛子 15:00-16:30
					トシ 19:00-20:30	楠 道子 19:00-20:30	
新宿							★楠 道子 11:00-12:30
	バジル 15:00-16:30					バジル 14:00-15:30	山口裕介 15:00-16:30
					渡邊愛子 19:00-20:30	渡邊愛子 19:00-20:30	
日付	2017/11/12	2017/11/13	2017/11/14	2017/11/15	2017/11/16	2017/11/17	2017/11/18
目黒		定休日					入門(山口裕介) 11:00-13:00
	入門(楠 道子) 15:00-17:00		★渡邊愛子 14:00-15:30	芹澤紀美子 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
				山口裕介 19:00-20:30	トシ 19:00-20:30		※2 特別クラス 18:00-19:30
新宿	渡邊愛子 11:00-12:30						入門(トシ) 11:00-12:30
						嶋村順子 14:00-15:30	山口裕介 15:00-16:30
					渡邊愛子 19:00-20:30	嶋村順子 19:00-20:30	
日付	2017/11/19	2017/11/20	2017/11/21	2017/11/22	2017/11/23	2017/11/24	2017/11/25
目黒		定休日					★渡邊愛子 11:00-12:30
	渡邊愛子 15:00-16:30		楠 道子 14:00-15:30	山口裕介 14:00-15:30		トシ 16:30-18:00	楠 道子 15:00-16:30
					トシ 19:00-20:30		
新宿	山口裕介 11:00-12:30						楠 道子 11:00-12:30
					嶋村順子 14:00-16:30	★渡邊愛子 14:00-15:30	渡邊愛子 15:00-16:30
					嶋村順子 19:00-20:30	渡邊愛子 19:00-20:30	
日付	2017/11/26	2017/11/27	2017/11/28	2017/11/29	2017/11/30	2017/12/1	2017/12/2
目黒	渡邊愛子 11:00-12:30	定休日					
	入門(渡邊愛子) 15:00-17:00		楠 道子 14:00-15:30	安納 献 14:00-15:30	石田康裕 14:00-15:30		
				入門(渡邊愛子) 19:00-21:00	石田康裕 19:00-20:30		
新宿					渡邊愛子 14:00-15:30		
	バジル 15:00-16:30				山口裕介 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、「ベーシックカレンダー」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

# ～11月特別クラスなどのご案内～

## 11/4(土)は「*Music Special 1day Festival!!!*」

11/4(土)は新宿スタジオにて、特別企画「Music Special 1day Festival!!!」を開催します！

BodyChance-Music チーム(バジル・クリツァー、山口裕介、嶋村順子、渡邊愛子)が新宿スタジオに集結し総力をあげてレクチャー&レッスンを行うという、新宿スタジオ始まって以来の夢企画(笑)！！

ベーシック会員の皆さまはチケット2枚でご参加いただけます。

詳細は追ってスタジオ掲示いたします。この機会にぜひご参加くださいませ！

\*\*\*\*\*

\*11月4日(土) 10:30～16:00 (途中昼休憩あり・レッスン後はプチ打ち上げあり！)

\*会場：BodyChance 新宿スタジオ

\*参加費【ベーシック会員】：チケット2枚(予約システムにてご予約ください。)

【一般】：19,800円(税込)

\*定員：30名

---

11月18日(土) 18:00～19:30 土曜特別クラス/目黒スタジオ

## 『新しい自分を見つける問い』

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。)

「求めよ、さらば与えられん」という言葉がある通り、「問い」が明確になると、その答えがやがてやってきます。でも、仕事に追われる毎日では、なかなか「問い」かけることすらできません。そのうち「問い」も、持たなくなっている自分に気づきます。アレクサンダー・ワークを使って、静かに自分に問いかけてみると、新しい自分を見つけることができるでしょう。

### **New! 入門レッスンにご参加いただけます！**

BodyChance の入門レッスンがテーマ付きになって大きく生まれ変わりました！ベーシック会員の皆様にも、チケット1枚でご参加いただけます。(予約システムからご予約ください。)

今年12月までの限定企画！ぜひこの機会にご参加くださいませ！

- ・11/5(日) 11:00～嶋村順子「演奏の痛みをひもとく」
- ・11/12(日) 15:00～楠 道子「演奏する、ヨガする、人前に立つ人のための「身体の使い方」講座」
- ・11/18(土) 11:00～山口裕介「緊張を味方につける入門セミナー」
- ・11/18(土) 11:00～(新宿)トシ「姿勢のセルフケア～あなたにあった痛みのないヨガが見つかる」
- ・11/26(日) 15:00～渡邊愛子「演奏&パフォーマンス力をUP！あなたのための”自分の使い方”入門」
- ・11/29(水) 19:00～渡邊愛子「演奏&パフォーマンス力をUP！あなたのための”自分の使い方”入門」