

～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」

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！ | 嶋村順子 19:00-20:30 | バジル 15:00-16:30 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 嶋村順子 15:00-16:30 | 定休日 | 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 11:00-13:00 ★渡邊愛子 15:00-16:30 |
| 新宿 | バジル 15:00-16:30 | | | | トシ 19:00-20:30 | 楠 道子 19:00-20:30 | ★楠 道子 11:00-12:30 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 | 入門(楠 道子) 15:00-17:00 | 定休日 | ★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 | 入門(山口裕介) 11:00-13:00 石田康裕 15:00-16:30 |
| 新宿 | 渡邊愛子 11:00-12:30 | | | 山口裕介 19:00-20:30 | トシ 19:00-20:30 | | ※2 特別クラス 18:00-19:30 |
| | | | | | | 渡邊愛子 19:00-20:30 | 入門(トシ) 11:00-12:30 |
| | | | | | | | 嶋村順子 14:00-15:30 山口裕介 15:00-16:30 |
| 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 | 渡邊愛子 15:00-16:30 | 定休日 | 楠 道子 14:00-15:30 | 山口裕介 14:00-15:30 | | トシ 16:30-18:00 | ★渡邊愛子 11:00-12:30 楠 道子 15:00-16:30 |
| 新宿 | 山口裕介 11:00-12:30 | | | | トシ 19:00-20:30 | | 楠 道子 11:00-12:30 |
| | | | | | | 嶋村順子 14:00-16:30 | ★石川佳秀 14:00-15:30 |
| | | | | | | 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 入門(渡邊愛子) 15:00-17:00 | 定休日 | 楠 道子 14:00-15:30 | 安納 献 14:00-15:30 | 石田康裕 14:00-15:30 | — | — |
| 新宿 | | | | 入門(渡邊愛子) 19:00-21:00 | 石田康裕 19:00-20:30 | | |
| | | | | | | 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