

## ～1月のご案内～

2 Tickets

### ♪この冬おすすめの3セミナー♪

「緊張を味方に！演奏しやすい身体を知る」担当:山口裕介

1/13(土) 17:00-19:00【新宿スタジオ】\*お申込・お問合せ:[usk@bodychance.jp](mailto:usk@bodychance.jp)

「木管奏者による木管奏者のためのワークショップ」担当:渡邊愛子

1/14(日) 11:00-13:00【新宿スタジオ】\*お申込・お問合せ:[aiko@bodychance.jp](mailto:aiko@bodychance.jp)

「フルート吹きのためのワークショップ」担当:嶋村順子

1/10(水)14:00-16:00、1/21(日)13:00-15:00、17:00-19:00、1/30(火)15:00-17:00

※全て【新宿スタジオ】です。\*お申込・お問合せ:[junko@bodychance.jp](mailto:junko@bodychance.jp)

\*こちらのセミナーへのご参加は2枚のチケットが必要となります。

お申込、お問い合わせは各講師までお願いいたします！

1 Ticket

### ★大好評！テーマ付きクラス★

「ドラマーによる 脚の動きで呼吸をもっとしやすくする3ステップ」担当:山口裕介

1/7(日) 15:00-16:30、1/13(土) 11:00-12:30、1/26(金) 19:00-20:30、1/28(日) 11:00-12:30【全て新宿スタジオ】

股関節は胴体と脚をつなぐ大事な関節です。音量や音色の変化をつけたい時の支えになり、上手に使ってあげることで表現力が豊かに、そしてコントロールしやすくなります。ドラマーならではの視点で脚と呼吸を追求するクラスです。

「ディレクター愛子のプチ解剖学講座♪付きクラス」担当:渡邊愛子

1/6(土) 11:00-12:30(呼吸)【新宿】、1/10(水) 14:00-15:30(腕)【目黒】、1/19(金) 14:00-15:30(頭と軸)【新宿】

ベーシックコースディレクターの超自己満的自主企画！以下のクラスは普段レッスンの中で小出しに聞く解剖学について、レッスンの最初にざっくりとまとめてお伝えします。ぜひご参加くださいませー！

「痛い！固い！にさよならできる、ダウンドッグとアシスト方法」担当:楠 道子

1/23(火)14:00-16:00【目黒スタジオ】

ダウンドッグが腰が丸くなってしまふ、膝が伸びない、苦しい、という方はとても沢山いらっしゃいます。「自分ではできない、固いんだ」とあきらめる前に、ちょっとした重心と軸の使い方を知ること、そもそもどんな動きがダウンドッグを作っているのか、その原理を知りだけで、ポーズは大きく変わります！どんなポーズもワンポイントで取りやすくなる軸の使い方のコツを実際に体験しましょう。

「Toshiと背骨体操をしよう！」担当:Toshi

1/30(火) 14:00-15:30【目黒スタジオ】

BCに通ってる方であればおそらく、興味津々な「背骨」。構造の勉強もしながら、簡単なヨガのポーズで気持ち良く背骨を動かしていきます。ヨガ初心者の方も歓迎です。

Free

1/13(土) 18:00~19:30 土曜特別クラス/目黒スタジオ

『GAP(Gestalt Awareness Practice)を体験しませんか！』担当:芹沢紀美子

参加費:ベーシック生 無料/一般 4,000円/プロコーストレーナー 2,000円 (ベーシック生は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。)

GAPは文字通り全体に気づくための練習です。全体とは自分と自分の周囲です。自分は“心”、“思考”、“からだ”、すべての側面です。

それらに気づきアレクサンダーテクニークを使うことは意識的にいまここにおいて、自分の望みをより深く知る助けになります。

また教えるときには生徒さんとともにいることが容易になります。ATを使うために、また教えるためにこのワークを体験しませんか。

1Ticket

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。)

- 1/7(日) 15:00~嶋村順子「演奏の痛みをひもとく」
- 1/13(土) 11:00~トシ「姿勢のセルフケア~あなたに合った痛みのないヨガのやり方~」
- 1/14(日) 15:00~楠 道子「痛い！固い！にさよならして、ダウンドッグを深めよう！入門クラス」
- 1/21(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」
- 1/28(日) 15:00~山口裕介「緊張を味方につける入門セミナー」

# 2018年1月の講師予定 (更新日11月22日)

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	2017/12/31	2018/1/1	2018/1/2	2018/1/3	2018/1/4	2018/1/5	2018/1/6
目黒	<p style="text-align: center;">★印はテーマ付きクラスとなります。(1チケットです。)詳しくは裏面で！</p> <p>★山口裕介「ドラマーによる脚の動きで呼吸をもっとしやすくする3ステップ」</p> <p>★渡邊愛子「ディレクター愛子のプチ解剖学講座」付きクラス</p> <p>★楠道子「痛い！固い！にさよならできる、ダウンドッグとアシスト方法」</p> <p>★トシ「Toshiと背骨体操をしよう！」</p> <p style="text-align: center;">*②印は2枚のチケットが必要となります。</p>					石田康裕 14:00-15:30	トシ 11:00-12:30
新宿						石田康裕 19:00-20:30	嶋村順子 14:00-15:30
日付	2018/1/7	2018/1/8	2018/1/9	2018/1/10	2018/1/11	2018/1/12	2018/1/13
目黒	嶋村順子 11:00-13:00	定休日					入門(トシ) 11:00-12:30
	入門(嶋村順子) 15:00-16:30		楠道子 14:00-15:30	★渡邊愛子(腕) 14:00-15:30		石田康裕 14:00-15:30	
					トシ 19:00-20:30	石田康裕 19:00-20:30	※2 特別クラス 18:00-19:30
新宿	★山口裕介 15:00-16:30			②フルーツWS(順子) 14:00-16:00	バジル 14:00-15:30	嶋村順子 14:00-15:30	★山口裕介 11:00-12:30
					渡邊愛子 19:00-20:30	渡邊愛子 19:00-20:30	渡邊愛子 15:00-16:30
							②緊張WS(裕介) 17:00-19:00
日付	2018/1/14	2018/1/15	2018/1/16	2018/1/17	2018/1/18	2018/1/19	2018/1/20
目黒	楠道子 11:00-12:30	定休日					トシ 11:00-12:30
	入門(楠道子) 15:00-16:30		楠道子 14:00-15:30	安納 献 14:00-15:30	嶋村順子 14:00-15:30	石田康裕 14:00-15:30	
					トシ 19:00-20:30	楠道子 19:00-20:30	嶋村順子 15:00-16:30
新宿	②木管WS(愛子) 11:00-13:00						嶋村順子 11:00-12:30
	嶋村順子 15:00-16:30					★渡邊愛子(頭) 14:00-15:30	
					バジル 19:00-20:30	渡邊愛子 19:00-20:30	
日付	2018/1/21	2018/1/22	2018/1/23	2018/1/24	2018/1/25	2018/1/26	2018/1/27
目黒	渡邊愛子 11:00-12:30	定休日					石田康裕 11:00-12:30
	入門(渡邊愛子) 15:00-17:00		★楠道子 14:00-15:30	山口裕介 14:00-15:30	楠道子 14:00-15:30		石田康裕 15:00-16:30
				渡邊愛子 19:00-20:30	トシ 19:00-20:30		
新宿	楠道子 11:00-13:00						バジル 11:00-12:30
	②フルーツWS(順子) 13:00-15:00					山口裕介 14:00-15:30	楠道子 15:00-16:30
	②フルーツWS(順子) 17:00-19:00				山口裕介 19:00-20:30	★山口裕介 19:00-20:30	
日付	2018/1/28	2018/1/29	2018/1/30	2018/1/31	2018/2/1	2018/2/2	2018/2/3
目黒		定休日	★トシ 14:00-15:30	芹沢紀美子 14:00-15:30			
	入門(山口裕介) 15:00-16:30		山口裕介 19:00-20:30	渡邊愛子 19:00-21:00			
新宿	★山口裕介 11:00-12:30		②フルーツWS(順子) 15:00-17:00				
	バジル 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