

～2月のご案内～

2 Tickets

♪この冬おすすめの3セミナー♪

「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
2/17(土) 11:00-13:00【新宿スタジオ】 * お申込・お問合せ: aiko@bodychance.jp

「緊張を味方に！演奏しやすい身体を知る」担当:山口裕介
2/18(日) 11:00-13:00【新宿スタジオ】 * お申込・お問合せ: usk@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
2/3(土)15:00-17:00、2/5(月)19:00-21:00、2/22(木)15:00-17:00、2/27(火)14:00-16:00
※全て【新宿スタジオ】です。 * お申込・お問合せ: 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★

「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

2/2(金) 19:00-20:30 (呼吸)【新宿】、2/3(土) 15:00-16:30 (呼吸)【目黒】、
2/6(火) 14:00-15:30 (脚)【目黒】、2/23(金) 14:00-15:30 (腕)【目黒】

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！

「呼吸を深める、あなたの声を見つけるヨガレッスン」担当:楠 道子

2/4(火)11:00-15:00【目黒スタジオ】

ヨガをやっているでも呼吸法がよくわからない。苦しいし、自分の声がスキになれないし、出しにくい。
そんな方が気持ちいい呼吸に目覚め、声で解放されるための、ヨガとアレクサンダー・テクニークのレッスンです。

セット参加がオススメ！

「BodyThinking 集中講座 前半(頭と軸):立つこととグループ指導」担当:楠 道子

2/13(火) 14:00-15:30【目黒スタジオ】

自分の構造にあったやり方で軸を使うと、ひねり、後屈、バランス、ヘッドスタンドなどのさまざまなポーズが自然にやりやすくなります。この講座では、タダーサナ(立つこと)、ヨガの準備と動きの基本、脊椎の動きと性質を知ること、怪我しにくいパフォーマンスを上げる自分の使い方を学びます。

「BodyThinking 集中講座 後半(椅子ヨガで軸を知る)」担当:楠 道子

2/13(火) 15:30-17:00【目黒スタジオ】

後半は簡単な椅子ヨガをもとに、軸の動きを探求していきます。指導者の方には、怪我しない、させない環境の作り方、準備に何をすると効果的か?、レッスンづくりに役立つ基本をヨガで実験していきます。

Free 2/10(土) 18:00~19:30 土曜特別クラス/目黒スタジオ

『ラクに楽器を構えてラクに呼吸しよう!』担当:岡本元輝(BodyThinking 認定コーチ、フルート奏者)

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。)

ばくがアレクサンダーテクニークをはじめたきっかけの1つはラクに楽器を構えたいからでした。楽器を構えるためのカラダの仕組みを知ったことで呼吸に変化が生まれ音が良くなりました! 今回の講座では『楽器を構えるときのカラダの動き』と『呼吸の仕組み』にスポットを当てていきます! より良い音楽ライフを送っていくために講座を一緒に楽しみましょう^^

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。)

- ・2/ 4(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」
- ・2/11(日) 15:00~山口裕介「緊張を味方につける入門セミナー」
- ・2/17(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~」
- ・2/18(日) 15:00~嶋村順子「響きのある音と声のためのアレクサンダー・テクニーク」
- ・2/24(土) 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」
- ・2/27(火) 14:00~楠 道子「痛い! 固い人でも大丈夫! こちよいいヨガが見つかるAT 入門」

2018年2月の講師予定 (更新日12月22日)

曜日	日	月	火	水	木	金	土
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	★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！ ★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」 ★楠 道子「呼吸を深める、あなたの声を見つけるヨガレッスン」 ★トシ「Toshiと背骨体操をしよう！」 ②印は2枚、④印は4枚、⑦印は7枚のチケットが必要となります。 ・2/4(日)「音楽指導者のためのセミナー」についてはHPをご覧ください。 ・2/10(土)～2/12(月)「ホルン3days」は現在満席となっております。						
新宿							
					山口裕介 14:00-15:30	渡邊愛子 14:00-15:30	嶋村順子 11:00-12:30
							バジル 15:00-16:30
						★渡邊愛子(呼吸) 19:00-20:30	②フルーツWS(順子) 15:00-17:00
日付	2018/2/4	2018/2/5	2018/2/6	2018/2/7	2018/2/8	2018/2/9	2018/2/10
目黒	★楠 道子 11:00-13:00 入門(楠 道子) 15:00-16:30	定休日	★渡邊愛子(脚) 14:00-15:30	石田康裕 14:00-15:30		楠 道子 14:00-15:30	トシ 11:00-12:30
				石田康裕 19:00-20:30	バジル 19:00-20:30	トシ 19:00-20:30	※2 特別クラス 18:00-19:30
新宿	④音楽指導者のためのセミナー 10:00-17:00	②フルーツWS(順子) 19:00-21:00			山口裕介 14:00-15:30	嶋村順子 14:00-15:30	⑦ホルン3Day バジル 13:00-18:30
						嶋村順子 19:00-20:30	
日付	2018/2/11	2018/2/12	2018/2/13	2018/2/14	2018/2/15	2018/2/16	2018/2/17
目黒	山口裕介 11:00-12:30 入門(山口裕介) 15:00-16:30	定休日	BT集中講座前半(道子) ★14:00-15:30	芹沢紀美子 14:00-15:30	嶋村順子 14:00-15:30	石田康裕 14:00-15:30	トシ 11:00-12:30
				BT集中講座後半(道子) ★15:30-17:00		トシ 19:00-20:30	楠 道子 19:00-20:30
新宿	⑦ホルン3Day バジル 10:00-18:00	⑦ホルン3Day バジル 10:00-16:00				山口裕介 14:00-15:30	②木管WS(愛子) 11:00-13:00
					渡邊愛子 19:00-20:30	山口裕介 19:00-20:30	バジル 15:00-16:30
日付	2018/2/18	2018/2/19	2018/2/20	2018/2/21	2018/2/22	2018/2/23	2018/2/24
目黒	嶋村順子 11:00-12:30 入門(嶋村順子) 15:00-17:00	定休日	楠 道子 14:00-15:30	渡邊愛子 14:00-15:30	石田康裕 14:00-15:30	★渡邊愛子(腕) 14:00-15:30	トシ 11:00-12:30
						トシ 19:00-20:30	注意！通常の平日ベーシックと時間が異なります！
新宿	②緊張WS(裕介) 11:00-13:00						アーサナ研究会 18:00-19:30
	バジル 15:00-16:30				②フルーツWS(順子) 15:00-17:00	バジル 15:00-16:30	渡邊愛子 11:00-12:30
					嶋村順子 19:00-20:30	渡邊愛子 19:00-20:30	バジル 15:00-16:30
日付	2018/2/25	2018/2/26	2018/2/27	2018/2/28	2018/3/1	2018/3/2	2018/3/3
目黒		定休日	入門(楠 道子) 14:00-15:30	石田康裕 14:00-15:30			2/24(日)「アーサナ研究会」はチケット無しでご参加いただけます。お申し込みはオフィスまで！
				山口裕介 19:00-20:30	石田康裕 19:00-20:30		
新宿	渡邊愛子 11:00-12:30		②フルーツWS(順子) 14:00-16:00				

※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