

～12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

12/17(日) 13:00-16:00 目黒スタジオ *お申込お問合せ:usk@bodychance.jp

「木管奏者による木管奏者のためのWS」担当:渡邊愛子

12/16(土) 11:00-13:00 新宿スタジオ *お申込お問合せ: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

12/20(水)14:00-16:00、12/24(日)15:00-17:00、12/26(火)14:00-16:00、12/26(火)19:00-21:00

※全て新宿スタジオです。 *お申込お問合せ:junko@bodychance.jp

1Ticket ★ 12月23日(土) 11:00～12:30 テーマ付きクラス/新宿スタジオ

『年末年始の出番のために！朝のリセットヨガ』担当:楠 道子

クリスマス、大晦日、お正月、急な出番でもすぐにできる、自分のためのリセットヨガです♪

ちょっとした呼吸とカラダの調整、思考のヨガだけで、本番やイベントで役立てられるコツがいっぱい。ずぼらでも大丈夫なメニューです。

1Ticket ☆『ディレクター愛子の♪プチ解剖学講座♪』付きクラス

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！

☆12/1(金)14:00～新宿スタジオ/頭と軸 ☆12/14(木)14:00～目黒スタジオ/腕

☆12/24(日)15:00～目黒スタジオ/呼吸 ☆12/27(金)14:00～目黒スタジオ/脚

Free 12月23日(土) 18:00～19:30 土曜特別クラス/目黒スタジオ

『雑談のコミュニケーション術』 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。)

雑談をしているとき、どのくらい相手に理解されていると思いますか。また、話している自分、聞いている自分は、相手からどう思われているのでしょうか。

自分の考えと、相手の印象が大きく違うことに驚くでしょう。自分の雑談のやり方を変えて人間力をアップしてみませんか。

1Ticket 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！

- ・12/ 1(金) 16:30～楠 道子「痛い！固い人でも大丈夫！こちよいヨガが見つかる！AT 入門」
- ・12/ 3(日) 11:00～楠 道子「もう痛くない！あなたに合った瞑想法を見つけよう～マインドフルなカラダの使い方～」
- ・12/ 9(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」
- ・12/16(土) 11:00～(新宿) 山口裕介「緊張を味方につける入門セミナー」
- ・12/17(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」
- ・12/24(日) 11:00～嶋村順子「演奏の痛みをひもとく」

2017年12月の講師予定 (更新日10月18日)

曜日	日	月	火	水	木	金	土
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	—	定休日	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;"> 12/23(土) & 24(日) "金管2Days"は2日間を通しての講座となります。合計4枚のチケット(1日につき2枚のチケット)が必要となります。 詳しくはオフィスまで！ ★、☆印のクラスはテーマ付きクラスとなります。 詳しくは裏面をご覧ください。 </div>			入門(楠 道子) 16:30-18:00	石田康裕 15:00-16:30
新宿	—					渡邊愛子 19:00-20:30	☆渡邊愛子(頭) 14:00-15:30
日付	2017/12/3	2017/12/4	2017/12/5	2017/12/6	2017/12/7	2017/12/8	2017/12/9
目黒	入門(楠 道子) 11:00-13:00	定休日	楠 道子 14:00-15:30	山口裕介 14:00-15:30		トシ 16:30-18:00	嶋村順子 11:00-13:00
新宿	山口裕介 11:00-12:30					トシ 19:00-20:30	嶋村順子 19:00-20:30
	バジル 15:00-16:30					嶋村順子 14:00-15:30	入門(トシ) 11:00-12:30
					渡邊愛子 19:00-20:30		
日付	2017/12/10	2017/12/11	2017/12/12	2017/12/13	2017/12/14	2017/12/15	2017/12/16
目黒		定休日	楠 道子 14:00-15:30	石田康裕 14:00-15:30	☆渡邊愛子(腕) 14:00-15:30	石田康裕 14:00-15:30	山口裕介 15:00-16:30
新宿	楠 道子 11:00-12:30			石田康裕 19:00-20:30	トシ 19:00-20:30	バジル 19:00-20:30	入門(山口裕介) 11:00-13:00
						山口裕介 14:00-15:30	バジル 15:00-16:30
					渡邊愛子 19:00-20:30	山口裕介 19:00-20:30	
日付	2017/12/17	2017/12/18	2017/12/19	2017/12/20	2017/12/21	2017/12/22	2017/12/23
目黒	入門(渡邊愛子) 15:00-17:00	定休日	楠 道子 14:00-15:30	芹沢紀美子 14:00-15:30		トシ 14:00-15:30	渡邊愛子 11:00-12:30
新宿	渡邊愛子 11:00-13:00					トシ 19:00-20:30	石田康裕 15:00-16:30
	バジル 15:00-16:30					バジル 19:00-20:30	※2 特別クラス 18:00-19:30
					渡邊愛子 14:00-15:30	嶋村順子 14:00-15:30	★楠 道子 11:00-12:30
					渡邊愛子 19:00-20:30	嶋村順子 19:00-20:30	バジル "金管2Days" 14:00-18:30 ※チケット2枚
日付	2017/12/24	2017/12/25	2017/12/26	2017/12/27	2017/12/28	2017/12/29	2017/12/30
目黒	入門(嶋村順子) 11:00-13:00	定休日	石田康裕 14:00-15:30	☆渡邊愛子(脚) 14:00-15:30	12/28(木)~1/4(木) 年末年始のため休業とさせていただきます。 お持ちのチケットの有効期限日にご注意くださいませ。 皆様どうぞ良いお年をお迎えください♪		
新宿	☆渡邊愛子(呼吸) 15:00-16:30			石田康裕 19:00-20:30			
	バジル "金管2Days" 10:00-16:00 ※チケット2枚						

※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