

～3月のご案内～

2 Tickets

♪おすすめのお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
3/24(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
3/24(土) 17:00-19:00【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
3/10(土)15:00-17:00、3/12(月)18:00-20:00、3/21(水祝)11:00-15:00、3/29(木)15:00-17:00
※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日替わりテーマ付きクラス」担当:渡邊愛子
3/1(木) 19:00-20:30(呼吸)【新宿】、3/8(木) 14:00-15:30(本番前の過ごし方)【新宿】、
3/24(土) 15:00-16:30(呼吸)【目黒】、3/28(水) 14:00-15:30(脚)【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！上記のクラスは普段レッスンの中で小出しに聞く解剖学などについて、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！

「BodyThinking 集中講座」担当:楠 道子【目黒スタジオ】
3/6(火) 14:00-15:30(前半) 15:30-17:00(後半) *前後半セットでの受講がオススメです。
前半(軸と手、腕のこと)：「腕がわかってもっとラクに呼吸が入るヨガをしよう！」
後半：「月礼拝で学ぶうでと手のこと」月礼拝をしながら、腕と手の動きで動きの変化を楽しんでいきます。

「BodyThinking 集中講座」担当:楠 道子【目黒スタジオ】
3/27(火) 14:00-15:30(前半) 15:30-17:00(後半) *前後半セットでの受講がオススメです。
前半(軸とあし、股関節)：バランスがとりにくい、股関節が固い、もっと呼吸や声のパフォーマンスを上げたい、という方に、もっとラクに四肢が使えるパフォーマンスをあげるコツ、なるコツをお知らせします。
後半：月礼拝を題材に、前半の学びをヨガで応用していきます。

「音楽する人のためのヨガクラス」担当:楠 道子【目黒スタジオ】
3/30(金)14:00-15:30【目黒スタジオ】

楽譜を見て目が疲れたり、背中や首の後ろが痛い方、腕肩周りをもっとラクに自由に、呼吸のキャパを広げたい、もっと自由に演奏を楽しみたい、そんなあなたの願いをかなえるヨガをしてみたい方、アレクサンダー・テクニークで、もっとラクに自由に自分を使うためのヨガしませんか？先着3名までご希望の方は、楽器のワークもみますので、お申し出下さい。

Free 3/10(土) 18:00～19:30 土曜特別クラス／目黒スタジオ

『失敗しない自己紹介のつくりかた』担当:ヨシトクガワ(ボイトレをさせないボイトレーナー、ナレーター)

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。)

いつも突然やってくる自己紹介のタイミング。準備もできず「失敗した・・・」と思った経験はありませんか？

今回の講座では、思考とカラダの使い方が声にどんな影響を与えるかを体験をしていただいた後、失敗しない自己紹介のために必要なものをお伝えします。いつでもどこでも使えるあなたの鉄板自己紹介を一緒につくってみませんか？

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。)

- ・3/ 2(金) 14:00～楠 道子「ヨギーなら知っておきたい苦手ポーズと指導が変わるコツ」
- ・3/ 4(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」
- ・3/11(日) 15:00～楠 道子「怪我しない、させないための、あなたに合ったヨガの見つけ方」
- ・3/17(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～」
- ・3/18(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」
- ・3/25(日) 15:00～山口裕介「緊張を味方につける入門セミナー」

2018年3月の講師予定 (更新日02月21日)

曜日	日	月	火	水	木	金	土
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	★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日替わりテーマ付きクラス」♪ ★楠道子「音楽する人のためのヨガクラス」 ★トシ「Toshiと背骨体操をしよう！」 ②印は2枚、④印は4枚のチケットが必要となります。 ・3/11(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。					入門(楠道子) 14:00-16:00	トシ 11:00-12:30
新宿							
目黒	嶋村順子 11:00-12:30 入門(嶋村順子) 15:00-17:00	定休日	BT集中講座前半(道子) ★14:00-15:30	渡邊愛子 14:00-15:30	石田康裕 14:00-15:30	嶋村順子 14:00-15:30	トシ 11:00-12:30
新宿	楠道子 11:00-12:30		BT集中講座後半(道子) ★15:30-17:00		石田康裕 19:00-20:30		渡邊愛子 14:00-15:30
目黒	楠道子 11:00-12:30 入門(楠道子) 15:00-17:00	定休日		嶋村順子 14:00-15:30		石田康裕 14:00-15:30	トシ 11:00-13:00
新宿	④音楽指導者のためのセミナー 10:00-17:00			渡邊愛子 19:00-20:30		トシ 19:00-20:30	アーサナ研究会 18:00-19:30
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	山口裕介 14:00-15:30		石田康裕 14:00-15:30	★渡邊愛子(呼吸) 15:00-16:30
新宿	②フルートWS(順子) 18:00-20:00				トシ 19:00-20:30	山口裕介 19:00-20:30	山口裕介 11:00-12:30 山口裕介 15:00-16:30
目黒	山口裕介 11:00-12:30 入門(山口裕介) 15:00-17:00	定休日	BT集中講座前半(道子) ★14:00-15:30	★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
新宿	②フルートWS(順子) 11:00-13:00			BT集中講座後半(道子) ★15:30-17:00		石田康裕 19:00-20:30	山口裕介 19:00-20:30
目黒	山口裕介 11:00-12:30 入門(山口裕介) 15:00-17:00	定休日			トシ 19:00-20:30	石田康裕 19:00-20:30	トシ 11:00-12:30
新宿	②フルートWS(順子) 15:00-17:00				②フルートWS(順子) 11:00-13:00	楠道子 19:00-20:30	山口裕介 19:00-20:30
目黒	山口裕介 11:00-12:30 入門(山口裕介) 15:00-17:00	定休日	BT集中講座前半(道子) ★14:00-15:30	★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
新宿	②フルートWS(順子) 15:00-17:00			BT集中講座後半(道子) ★15:30-17:00		石田康裕 19:00-20:30	渡邊愛子 14:00-15:30
目黒	山口裕介 11:00-12:30 入門(山口裕介) 15:00-17:00	定休日			トシ 19:00-20:30	渡邊愛子 14:00-15:30	トシ 11:00-12:30
新宿	②フルートWS(順子) 15:00-17:00				②フルートWS(順子) 11:00-13:00	嶋村順子 19:00-20:30	渡邊愛子 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