

～4月のご案内～

＜ベーシック&プロコース 春の合同企画！＞ *予約システムからご予約ください(プロコース生は渡邊愛子まで！)

3 Tickets

「レッスン名勝負大解剖セッション」担当:バジル・クリツァー

4/30(月祝) 14:00～17:00【新宿スタジオ】定員:15名(プロコース生は定員10名)

将棋や囲碁、チェスの世界では対局が終わったあとに専門家からアマチュアまでたくさんのひとがその対局の展開を必ず分析するのをご存知ですか? 何十年前の対局でも記録があれば歴史上の古典として研究されるんです。それをレッスンでもやっちゃいます。レッスンしたら、それをみんなで大検討。なぜあの場面での言葉? 何を見た? 何を考えた? レッスン吸収力とレッスン実行力の同時アップを図ります。

1 Ticket

「BodyChance 春の女子会♡」担当:渡邊愛子

4/22(日) 15:00～17:00【目黒スタジオ】

タイトル通り、女性限定クラスとなります!(男性の皆さんゴメンなさい) ベーシック、プロコース問わず、女性ならではの悩みや話題にしたいことをぜひお持ち寄りくださいませ!(お茶とお菓子付き♪)

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

4/28(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

4/20(金) 19:00～21:00【目黒スタジオ】 *お申込・お問合せ: ask@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

4/12(木)18:00～20:00、4/14(土)13:00～15:00、4/28(土)18:00～20:00

※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

4/5(木) 19:00～20:30(頭と軸)【新宿】、4/7(土) 11:00～12:30(呼吸)【新宿】、

4/10(火) 19:00～20:30(腕)【目黒】、4/20(金) 19:00～20:30(脚)【新宿】

「ヨガで遊ぼう BodyThinking 集中講座」担当:楠 道子【目黒スタジオ】

4/17(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(あしのこと):「あしがわかってもっとラクに呼吸が入るヨガをしよう!」毎日できる簡単な呼吸法と一緒にあしを使うらくちんヨガでアレクサンダーを探求します。呼吸を深める楽しさを味わいながら、あしの構造についても学びます。

後半:「月礼拝で学ぶうでと手のこと」ゆるやかに動く月礼拝をしながら、股関節あしについて、探求しませんか? 演奏も人前で指導する方も、あしが変わると全身かわる体験をしてみませんか?

Free

4/14(土) 18:00～19:30 土曜特別クラス/目黒スタジオ

『ドキドキしたっていいじゃない!』担当:手塚由美(ホルン奏者・ボディシンキングコーチ)

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。休会中の方は一般と同じ金額になります。)

こんなことで悩んでいませんか? 「人前でドキドキして上手くいかない」「失敗したらと思うと夜も寝られない」「力が入り過ぎてツライ」私は緊張する方ですが、緊張のメカニズムを知ったら緊張が少なくなりました。この講座では、緊張したときに思い出したい7つのことをお伝えします。

1 Ticket

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。)

- ・4/ 1(日) 15:00～渡邊愛子「演奏&パフォーマンス力をUPする!アレクサンダー・テクニーク入門」
- ・4/ 7(土) 11:00～トシ「快適な姿勢を手に入れて、あなたのヨガをワンランクアップ!」
- ・4/ 8(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」
- ・4/15(日) 15:00～楠 道子「痛い!固い人でも大丈夫!あなたに合ったヨガのやり方がわかる!AT 入門」
- ・4/29(日) 15:00～山口裕介「緊張を味方につける入門セミナー」

2018年4月の講師予定 (更新日02月26日)

| 曜日 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--|-----------------|---|---------------------|----------------------------|---------------------------------------|----------------------------|
| 日付 | 2018/4/1 | 2018/4/2 | 2018/4/3 | 2018/4/4 | 2018/4/5 | 2018/4/6 | 2018/4/7 |
| 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 | | | 入門(トシ) 11:00-13:00 |
| 新宿 | | | | | トシ 19:00-20:30 | | ★渡邊愛子(呼吸) 11:00-12:30 |
| | バジル 15:00-16:30 | | | | 嶋村順子 14:00-15:30 | | バジル 15:00-16:30 |
| | | | | | ★渡邊愛子(頭) 19:00-20:30 | 渡邊愛子 19:00-20:30 | |
| 日付 | 2018/4/8 | 2018/4/9 | 2018/4/10 | 2018/4/11 | 2018/4/12 | 2018/4/13 | 2018/4/14 |
| 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 | 石田康裕 14:00-15:30 | | 山口裕介 14:00-15:30 | 石田康裕 11:00-12:30 |
| 新宿 | | | ★渡邊愛子(腕) 19:00-20:30 | 石田康裕 19:00-20:30 | トシ 19:00-20:30 | | 石田康裕 15:00-16:30 |
| | | | | | 嶋村順子 14:00-15:30 | | ※2 特別クラス 18:00-19:30 |
| | | | | | ②フルーツWS(順子) 18:00-20:00 | | ②フルーツWS(順子) 13:00-15:00 |
| | バジル 15:00-16:30 | | | | バジル 19:00-20:30 | 山口裕介 19:00-20:30 | 渡邊愛子 15:00-16:30 |
| 日付 | 2018/4/15 | 2018/4/16 | 2018/4/17 | 2018/4/18 | 2018/4/19 | 2018/4/20 | 2018/4/21 |
| 目黒 | 楠 道子 11:00-12:30 入門(楠 道子) 15:00-17:00 | 定休日 | BT集中講座前半(道子) ★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 |
| 新宿 | | | BT集中講座後半(道子) ★15:30-17:00 | | トシ 19:00-20:30 | ②緊張WS(裕介) 19:00-21:00 | 石田康裕 15:00-16:30 |
| | | | | | | | アーサナ研究会 18:00-19:30 |
| | | | | | バジル 15:00-16:30 | 渡邊愛子 14:00-15:30 | バジル 15:00-16:30 |
| | | | | | 渡邊愛子 19:00-20:30 | ★渡邊愛子(脚) 19:00-20:30 | |
| 日付 | 2018/4/22 | 2018/4/23 | 2018/4/24 | 2018/4/25 | 2018/4/26 | 2018/4/27 | 2018/4/28 |
| 目黒 | 渡邊愛子 11:00-12:30 ♡渡邊愛子 15:00-16:30 | 女性限定の クラスです♡ | 楠 道子 14:00-15:30 | 山口裕介 14:00-15:30 | | 渡邊愛子 14:00-15:30 | トシ 11:00-12:30 |
| 新宿 | | | | | トシ 19:00-20:30 | 4/28(土)新宿 ②木管WS(愛子) 11:00-13:00 | 嶋村順子 11:00-12:30 |
| | バジル 15:00-16:30 | | | | | 渡邊愛子 14:00-15:30 | バジル 14:00-15:30 |
| | | | | | バジル 19:00-20:30 | 渡邊愛子 19:00-20:30 | ②フルーツWS(順子) 18:00-20:00 |
| 日付 | 2018/4/29 | 2018/4/30 | 2018/5/1 | 2018/5/2 | 2018/5/3 | 2018/5/4 | 2018/5/5 |
| 目黒 | 山口裕介 11:00-12:30 入門(山口裕介) 15:00-17:00 | 定休日 | ★、♡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」♪ ♡渡邊愛子「プロ&ベーシック合同企画その1！春の女子会♡」 ★楠 道子「ヨガで遊ぼうBodyThinking集中講座」*2回連続講座 ②印は2枚、③印は3枚のチケットが必要となります。 | | | | |
| 新宿 | | | | | | | |

※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