

～5月のご案内～

2 Tickets

♪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
5/13(日) 11:00-13:00【新宿スタジオ】 * 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ワークショップ」担当：渡邊愛子
5/29(火) 19:00-21:00【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
5/13(日)15:00-17:00、5/15(火)14:00-16:00、5/22(火)14:00-16:00、5/22(火)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
5/11(金) 19:00-20:30 (呼吸)【新宿】、5/18(金) 19:00-20:30 (脚)【新宿】、
5/19(土) 11:00-12:30 (頭と軸)【新宿】、5/31(木) 14:00-15:30 (腕)【新宿】

「緊張を味方に！“あなたに合わせた本番前の過ごし方をお作りします”」担当：山口裕介
5/11(金) 14:00-15:30【目黒】、5/17(木) 14:00-15:30【新宿】、5/23(水) 19:00-20:30【目黒】

体の動きや仕組みを理解して実践しようとしても本番でうまくいかないことはありませんか？

あなたがステージの上である程度の安全・安心を作る必要があります。

本番前にどんな行動を取ったほうがいいのか？

どんな考え方で過ごしたほうがいいのか？

今、あなたが本番前に何をしているのかを聞かせてもらって、あなたに合わせたプランをお作りします。

Free 5/26(土) 18:00～19:30 土曜特別クラス／目黒スタジオ

『お芝居でコミュニケーション！』担当：井上健一(俳優・声優)

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。)

お芝居とは架空の状況の中でコミュニケーションする事です。このクラスでは「もしこうだったら」というシチュエーションを設定して、その状況の中でコミュニケーションをします。簡単にいえば「ごっこ遊び」です(笑)

俳優ならリアルな演技のヒントが、そうでない人も新しい自分を見つけるきっかけになるかもしれません。アクティブなコミュニケーションを遊びましょう！

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。)

- ・5/12(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が見つかる入門講座～」
- ・5/13(日) 11:00～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」
- ・5/15(火) 19:00～嶋村順子「演奏の動きを分析する」
- ・5/20(日) 15:00～山口裕介「緊張を味方につける入門セミナー」
- ・5/22(火) 14:00～楠 道子「痛い！固い人でも大丈夫！あなたに合ったヨガと身体の使い方レッスン」
- ・5/27(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」
- ・5/29(火) 14:00～楠 道子「ヨガ月間入門 痛みのないヨガを見つけよう！」

2018年5月の講師予定 (更新日03月21日)

曜日	日	月	火	水	木	金	土		
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	<div style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">【お知らせ】</p> <p>5/2(水)～5/6(日)は、 BodyChanceゴールドデン ウィーク合宿のため休業日 とさせていただきます。</p> </div>		楠 道子 14:00-15:30						
新宿			<p>★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>★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」</p> <p>★山口裕介 緊張を味方に！「あなたに合わせた本番前の過ごし方をお作りします」</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>						
日付			2018/5/6	2018/5/7	2018/5/8	2018/5/9	2018/5/10	2018/5/11	2018/5/12
目黒			—	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	
新宿	—		石田康裕 19:00-20:30		トシ 19:00-20:30				
目黒						トシ 11:00-12:30			
新宿						トシ 11:00-12:30			
日付	2018/5/13	2018/5/14	2018/5/15	2018/5/16	2018/5/17	2018/5/18	2018/5/19		
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 入門(嶋村順子) 19:00-21:00	石田康裕 14:00-15:30 石田康裕 19:00-20:30	トシ 19:00-20:30	渡邊愛子 14:00-15:30	トシ 11:00-12:30 アーサナ研究会 18:00-19:30		
新宿	②緊張WS(裕介) 11:00-13:00 山口裕介 15:00-16:30 ②フルーツWS(順子) 15:00-17:00			②フルーツWS(順子) 14:00-16:00	★山口裕介 14:00-15:30	バジル 14:00-15:30	★渡邊愛子(軸) 11:00-12:30 渡邊愛子 15:00-16:30		
目黒						トシ 19:00-20:30			
新宿						バジル 19:00-20:30	★渡邊愛子(脚) 19:00-20:30		
日付	2018/5/20	2018/5/21	2018/5/22	2018/5/23	2018/5/24	2018/5/25	2018/5/26		
目黒	山口裕介 11:00-12:30 入門(山口裕介) 15:00-17:00	定休日	入門(楠 道子) 14:00-16:00 渡邊愛子 19:00-20:30	嶋村順子 14:00-15:30 ★山口裕介 19:00-20:30	トシ 19:00-20:30	石田康裕 14:00-15:30 石田康裕 19:00-20:30	トシ 11:00-12:30 石田康裕 15:00-16:30 ※2 特別クラス 18:00-19:30		
新宿	バジル 15:00-16:30			②フルーツWS(順子) 14:00-16:00 ②フルーツWS(順子) 18:00-20:00	嶋村順子 14:00-15:30 嶋村順子 19:00-20:30	渡邊愛子 14:00-15:30 山口裕介 19:00-20:30	バジル 15:00-16:30		
目黒									
新宿									
日付	2018/5/27	2018/5/28	2018/5/29	2018/5/30	2018/5/31	2018/6/1	2018/6/2		
目黒	楠 道子 11:00-12:30 入門(楠 道子) 15:00-17:00	定休日	ヨガ月間入門(道子) 14:00-16:00	嶋村順子 14:00-15:30 嶋村順子 19:00-20:30	トシ 19:00-20:30	—	—		
新宿	バジル 15:00-16:30			②木管WS(愛子) 19:00-21:00		★渡邊愛子(腕) 14:00-15:30 バジル 19:00-20:30	—	—	
目黒									
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：ベーシック会員さま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