

# ～9月のご案内～

## 『肩こり腰痛さよならコース』

9月に開催される「肩こり腰痛さよならコース」は、カレンダーで「KYS」と書かれたクラスです。以下のテーマが付いたクラスにはベーシック会員のみならずチケット1枚で参加できます。全4回のモジュールをすべて受けて、アレクサンダーテクニックを体系的に学べるチャンスです。この機会にぜひご参加ください。

M①「腕の骨格を知って楽に動かす」 M②「股関節から動く！」 M③「身体の全体を使う」 M④「人間の動きのカギ」  
※詳しくは別紙の肩こり腰痛さよならコース資料をご覧ください。

3 Tickets

## バジル・クリツァーのスペシャル開講クラス

①9/1(土)13:00-15:00 ②9/4(火)19:00-21:00

肩こり腰痛さよならコースの開催を先駆けてバジル・クリツァーがスペシャル開講クラスを行います。「どんな期待ができるものなのか？何が学べるのか？」を具体的にレッスンを通して体験しながら学べる貴重なクラスです。

2 Tickets

## おすすめの特別セミナー

「フルート吹きのためのワークショップ」担当：嶋村順子  
9/6(木)15:00-17:00 9/30(日)11:00-13:00【新宿スタジオ】

「演奏の不調相談」担当：嶋村順子  
「かつては上手くいっていたことができなくなった」「練習しても思い通りに演奏できない」など、手や指の不調、アンブシュアの不調、本番での震えなど、深刻な不調を抱えている方へのレッスンをを行います。  
9/15(土)11:00-13:00 9/26(水)14:00-16:00【新宿スタジオ】

\*お申込・お問合せ：[junko@bodychance.jp](mailto: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 Tickets

## ★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

9/9(日)15:00-16:30「声を出す、話す、呼吸する」【目黒】  
進化したディレクター愛子のテーマ付きクラス！皆さんにとっての日常の動きについて取り上げながら、身体の構造、思考との結びつきについて考えていきます。初心者の方も、ベテランさんもぜひどうぞ！

「腕を知ると呼吸がしやすくなる希望あふれるクラス」担当：山口裕介

すべてのクラスが対象：(KYSを除く)

緊張する場面では呼吸が速くなる、息が吸いづらい、声が震えるなど呼吸に影響しやすいですね。それを解消するためには本番前から呼吸しやすくなる条件を整えてあげることが大事！腕と呼吸のつながりを知り、エクササイズを通してからだ全体のバランスをとれるようになって本番の不安が1つ解消される「希望」のクラスです。

Free

## ◆9月の無料で学べる土曜特別クラス◆

目黒スタジオ 18:00-19:30

9月15日(土) 講師：片山直樹 (BodyChance プロコーストレーナー・トロンボーン奏者)

「肩凝りから解放されるリュックの背負い方、鞆の肩へのかけ方、歩き方」

リュックを背負ったり、鞆を肩にかける時に一生懸命働くのは実は背中や肩ではない！

それがわかると、荷物による肩凝りともオサラバできます。どこへでも楽チンに行けちゃいます。



1 Ticket

ベーシック会員なら入門講座にも1チケットでご参加いただけます！

- 9/9(日) 嶋村順子「演奏に必要な動きと身体の使い方を知ろう！」
- 9/14(金) 山口裕介「緊張を味方につけるためのアレクサンダーテクニック超入門」
- 9/15(土) 楠道子「もっと快適に能率を上げたい人のための姿勢講座入門」
- 9/16(日) 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・テクニック入門」

# 2018年9月の講師予定 (更新日07月20日)

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	2018/8/26	2018/8/27	2018/8/28	2018/8/29	2018/8/30	2018/8/31	2018/9/1
新宿	<p>『肩こり腰痛サヨナラコース(KYS)が始まります！』                      9/1・9/4はバジル・クリツァーが担当するスペシャル開講クラス！                      ぜひ参加してくださいね！！                      KYSコースはテーマ付きクラスです、詳しくは別紙をご覧ください。</p>						渡邊愛子 11:00-12:30 ※新宿スタジオ
	③KYSスペシャル バジル 13:00-15:00						
日付	2018/9/2	2018/9/3	2018/9/4	2018/9/5	2018/9/6	2018/9/7	2018/9/8
目黒		定休日	③KYSスペシャル バジル 19:00-21:00	嶋村順子 19:00-20:30	KYS-M1 渡邊愛子 19:00-20:30		渡邊愛子 11:00-12:30
					②フルーツWS(順子) 15:00-17:00	渡邊愛子 14:00-15:30	バジル 11:00-12:30
新宿	バジル 15:00-16:30				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	2018/9/9	2018/9/10	2018/9/11	2018/9/12	2018/9/13	2018/9/14	2018/9/15
目黒	入門(嶋村順子) 11:00-13:00	定休日			芹沢紀美子 14:00-15:30		入門(楠 道子) 11:00-13:00
	★渡邊愛子 15:00-16:30		石田康裕 14:00-15:30	石田康裕 14:00-15:30			KYS-M2 楠道子 15:00-16:30
新宿	バジル 11:00-12:30				KYS-M2 山口裕介 19:00-20:30	入門(山口裕介) 19:00-21:00	※2 特別クラス 18:00-19:30
	バジル 15:00-16:30				渡邊愛子 19:00-20:30	バジル 19:00-20:30	②演奏の不調相談 (順子) 11:00-13:00
							嶋村順子 15:00-16:30
日付	2018/9/16	2018/9/17	2018/9/18	2018/9/19	2018/9/20	2018/9/21	2018/9/22
目黒		定休日	楠 道子 14:00-15:30	石田康裕 14:00-15:30			
	石田康裕 15:00-16:30		★山口裕介 19:00-20:30	石田康裕 19:00-20:30	KYS-M3 渡邊愛子 19:00-20:30	石田康裕 14:00-15:30	KYS-M3 楠道子 15:00-16:30
新宿	渡邊愛子 11:00-12:30						
	入門(渡邊愛子) 15:00-17:00					バジル 14:00-15:30	
日付	2018/9/23	2018/9/24	2018/9/25	2018/9/26	2018/9/27	2018/9/28	2018/9/29
目黒		定休日		安納 献 14:00-15:30			石田康裕 11:00-12:30
	芹沢紀美子 15:00-16:30				KYS-M4 石田康裕 19:00-20:30	★山口裕介 19:00-20:30	KYS-M4 嶋村順子 15:00-16:30
新宿				②演奏の不調相談 (順子) 14:00-16:00		渡邊愛子 14:00-15:30	楠 道子 11:00-12:30
				渡邊愛子 19:00-20:30			
②フルーツWS(順子) 11:00-13:00	<div style="border: 2px solid #0070c0; border-radius: 20px; padding: 10px; background-color: #e0ffe0;"> <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「腕を知ると呼吸がしやすくなる希望あふれるクラス」</p> </div>						
KYS-応用クラス 嶋村順子・楠道子 15:00-17:00							
KYSパーティ 17:00-19:00							
日付	2018/9/30						
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。

やむを得ない場合、講師が変更になる場合がございます。

※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

## 【全4回のモジュールクラスのご案内】

下記のクラスは、「肩こり腰痛サヨナラ！入門コース」のためのテーマ付きクラスです！

ぜひ4つのモジュールに全てご参加ください！同じクラスを2回受けてもOKです！

ベーシック会員の皆さまもチケット1枚でご参加いただけます！

### KYS-M1 「腕の骨格を知って楽に動かす」

第一回目のクラスでは、腕の骨格について学びます。

肩こりも腰痛も、無意識にチカラを入れすぎていることが原因です。

骨格を知って、無理なく動けるポイントをみつけましょう。

まずは分かりやすい腕の使い方から始めることで、

身体を意識的に楽に使う、ということの基礎固めをします。

■鎖骨と肩甲骨から始まる腕の構造を学ぶ

■腕のあげおろしなど、腕や手を使う動作を楽に行う

■解剖学的情報とのつきあい方

### KYS-M2 「股関節から動く！」

骨格を知るクラス、その2です。

股関節の位置を知って、そこから動けると、無理なく良い姿勢でいられて、腰痛だけでなく肩こりにも良いのです。

この回から、自分の動きをモニタリングすることを学びます。

■股関節の位置と見つけ方

■脊椎のカーブを活かして座る

■動いているときの自分のコントロール

### KYS-M3 「身体の全体を使う」

3回目では、全身まるごと意識することを学びます。

ここから少しずつ難しくなりますが、教師が

お一人お一人、しっかりサポートしますから大丈夫！

視野を広げて、軽やかに動けるようになりましょう。

■部分に集中することと、全体をひろく捉えることの違い

■視野をひろげる練習

■一回目と二回目の復習をしながら、全身を使って動く

### KYS-M4 「人間の動きのカギ」

アレクサンダーテクニクの奥義です。

全身の動きを統括する、頭蓋骨の重要性を学びます。

肩こりや腰痛だけでなく、さまざまな活動に応用できる、

一生使える、動きのバックボーンです。

また、この回ではアレクサンダーで重要なツール「意図する」ことも練習します！

■アレクサンダーが見つけた、脊椎動物のルール

■頭蓋骨と脊椎の関節について

■動くために意図する