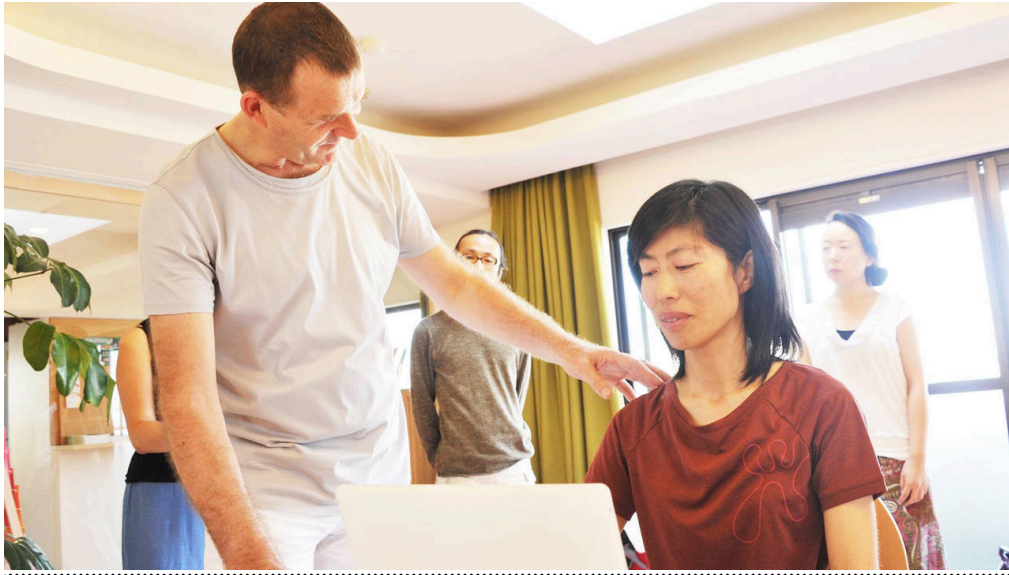


～4,5月のご案内～

## 『肩こり腰痛さよならコース』



4.5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。

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」

### ★スペシャルクラス「人間の動きのカギ」:

アレクサンダーテクニークの奥義です。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

### ①「腕の骨格を知って楽に動かす」:

このクラスでは、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見つけましょう。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

### ②「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

### ③「身体の全体を使う」:

このクラスでは、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
- これまでの復習をしながら、全身を使って動く

## 2019年4月 レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
ベーシック	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日
							11:00-12:30 中島 睦
						18:00-19:30 KYS Special Class Jeremy	
	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日
ベーシック	定休日		定休日			13:00-14:30 KYS① 森岡尚之	11:00-12:30 森岡尚之
	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日
ベーシック	定休日		定休日		13:00-14:30 中島 睦	13:00-14:30 KYS② 友田とき	11:00-12:30 中島 睦
		19:00-20:30 友田とき					
	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日
ベーシック	定休日		定休日		13:00-14:30 中島 睦	13:00-14:30 KYS③ 森岡尚之	
	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日
ベーシック	定休日	19:00-20:30	定休日				
		友田とき					

特別クラス: 毎回異なる講師によって自由なテーマでワークショップを行います。内容詳細は裏面をご覧ください。  
 ベーシック生のみなさまは無料(チケット有効期限内に限る)で参加できます。  
 人数の制限がありますので、メールyuka@bodychance.jpで前営業日の18時までに必ずご予約ください。

※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、「ベーシックコーススケジュール」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。

## 2019年5月 レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
ベーシック			5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日
			GW合宿のためスタジオ休み				
	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日
ベーシック	GW合宿のため スタジオ休み		定休日			13:00-14:30 KYS① 中島 睦	11:00-12:30 友田とき
	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日
ベーシック	定休日		定休日		13:00-14:30 中島 睦	13:00-14:30 KYS② 友田とき	11:00-12:30 森岡尚之
		19:00-20:30 友田とき					
	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日
ベーシック	定休日		定休日		13:00-14:30 中島 睦	13:00-14:30 KYS③ 森岡尚之	11:00-12:30 森岡尚之
	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日		
ベーシック	定休日	19:00-20:30 友田とき	定休日				

特別クラス: 毎回異なる講師によって自由なテーマでワークショップを行います。内容詳細は裏面をご覧ください。  
 ベーシック生のみなさまは無料(チケット有効期限内に限る)で参加できます。  
 人数の制限がありますので、メールyuka@bodychance.jpで前営業日の18時までにご予約ください。

※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、「ベーシックコーススケジュール」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。