

ベーシッククラス 10・11月ご案内

## 声と呼吸 自由自在！

体の痛み・声・呼吸について  
知っておきたい5つのこと

呼吸方法に関する3つのモジュール

呼吸をうまく利用したい人、または声を出したい人はこのクラスに参加する事で、良いヒントが得られるでしょう。

音や声の質の良さは、あなたが呼吸に対して使っているメソッド次第です。

呼吸のメソッドから最大の恩恵を得るためには、まず自分の姿勢を整えるコツを知る必要があります。

これから、姿勢がなぜ呼吸のためにとっても重要であるのかについて説明します。また、呼吸を改良していくためにあなたができることを説明します。

**モジュール①**—アレクサンダーの姿勢に関するユニークな発見。

**モジュール②**—姿勢は呼吸にどのように影響するか。

**モジュール③**—姿勢は「音質・声」にどのように影響するか。

**モジュール・オープン**—参加される方のリクエストに答えて探求していくフリーセッションクラス

1. モジュールはどの順番で出席しても構いません。同じモジュールに1回以上出席することも可能です。
2. 別のモジュールと全く同じコンテンツを含むモジュールはありません。BodyChance教師は生徒さんが知りたい情報を含めたモジュールをカスタマイズさせていただきます。
3. テーマは呼吸ですが、セッションにその他の質問やリクエストを持って来ていただいても結構です。

A: クラス毎のチケット制 (2回・5回・10回チケットが選べます)

モジュールクラス/1チケット

ディスカバリー=プロクラス前半 90分参加/1チケット

B: プロコースをお考えの方へのお得なセットコース ¥47,500

- 1 : 6回のモジュールレッスンが受けられる (チケット6枚分=32700円)
- 2 : ジェレミーチャンス (東京) または真田由香 (大阪) の3時間プロコースレッスン=¥9,300
- 3 : 入会金 5500円

# 目黒スタジオ 10月

ベーシックカレンダーのV: 9/18

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付		1	2	3	4	5	6	
目黒		モジュール・① 【A】14:00-15:30 石田 康裕				モジュール・② 【A】14:30-16:00 上原知子	DISCOVERY 【A】14:30-16:00 安納 献	
		モジュール・① 【A】18:30-20:00 石田 康裕	DISCOVERY 【A】18:30-20:00 鈴木 重子	モジュール・② 【A】18:30-20:00 上原知子	DISCOVERY 【A】18:30-20:00 荒川克実	モジュール オープン 【A】18:00-19:30 上原知子		
日付	7	8	9	10	11	12	13	
目黒	定休日						DISCOVERY 【A】10:00-11:30 Jeremy チャンス	
		DISCOVERY 【A】14:00-15:30 安納 献	モジュール オープン 【A】14:00-15:30 石田 康裕		モジュール・② 【A】14:00-15:30 上原知子	DISCOVERY 【A】14:30-16:00 Jeremy チャンス		
		DISCOVERY 【A】18:30-20:00 安納 献		DISCOVERY 【A】18:30-20:00 Jeremy チャンス		モジュール オープン 【A】18:00-19:30 石田 康裕		
日付	14	15	16	17	18	19	20	
目黒	定休日	DISCOVERY 【A】09:30-11:00 Jeremy チャンス			DISCOVERY 【A】09:30-11:00 Jeremy チャンス			DISCOVERY 【A】10:00-11:30 Jeremy チャンス
		DISCOVERY 【A】14:00-15:30 石田 康裕			モジュール・③ 【A】14:00-15:30 上原知子		DISCOVERY 【A】14:30-16:00 Jeremy チャンス	DISCOVERY 【A】14:30-16:00 Jeremy チャンス
			DISCOVERY 【A】18:30-20:00 高椋浩史			DISCOVERY 【A】18:30-20:00 白井幸子	モジュール・③ 【A】18:00-19:30 石田 康裕	
日付	21	22	23	24	25	26	27	
目黒	定休日							
		DISCOVERY 【A】14:00-15:30 芹沢 紀美子	DISCOVERY 【A】14:00-15:30 石田 康裕			モジュール・② 【A】14:00-15:30 上原知子	DISCOVERY 【A】14:30-16:00 楠 道子	
		DISCOVERY 【A】18:30-20:00 直塚和紀		DISCOVERY 【A】18:30-20:00 直塚和紀				
日付	28	29	30	31	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p>【赤枠】 モジュールクラス 【緑枠】 DISCOVERY = ディスカバリークラス</p> <p>ディスカバリ・スクール枠は経験豊かな多様な先生たちとともに日常のアクティビティを探求する機会です。 クラス前半90分間をチケット1枚で参加できます。各 ディスカバリセッションの定員は3人です。</p> </div>			
目黒	定休日			DISCOVERY 【A】09:30-11:00 常木香苗				
		モジュール オープン 【A】14:00-15:30 石田 康裕	DISCOVERY 【A】18:30-20:00 山田史					
		モジュール オープン 【A】18:30-20:00 石田 康裕						

※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、講師が変更になることがございます。当日予約は電話にてご相談ください。