

2020年 目黒スタジオ 3月

ベーシックカレンダー Ver. 3月1日

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付							1	
目黒	<p> 入門レッスン (目黒スタジオ、大阪スタジオ) 初回 90分クラス参加料：3,400円 (税込) または 【初回限定のセットチケット：19,800円 (税込)】 ベーシックコースのレッスンへ2回参加できるチケットがついた大変お得なセット券です。 初回の方のみの限定販売！ 体験当日入会での特典あります！</p>						DISCOVERY 【A】10:00-11:30 芹沢 紀美子	
	<p>クラス説明は裏面をご覧ください。</p>						<p> テーマ付きクラス 【A】14:00-15:30 石田 康裕</p>	
日付	2	3	4	5	6	7	8	
目黒	定休日	DISCOVERY 【A】09:30-11:00 常木香苗						
		DISCOVERY 【A】14:00-15:30 鈴木 重子	ベーシックオープン 【A】14:00-15:30 石田 康裕	テーマ付きクラス 【A】14:00-15:30 上原 知子		ベーシックオープン 【A】14:00-15:30 白井幸子	DISCOVERY 【A】14:30-16:00 Jeremy チャンス	
			テーマ付きクラス 【A】18:30-20:00 石田 康裕		DISCOVERY 【A】18:30-20:00 田中千佐子			
日付	9	10	11	12	13	14	15	
目黒	定休日	DISCOVERY 【A】09:30-11:00 Jeremy チャンス						
			テーマ付きクラス 【A】14:00-15:30 上原 知子			テーマ付きクラス 【A】14:00-15:30 石田 康裕		
				ベーシックオープン 【A】18:30-20:00 石田 康裕		ベーシックオープン 【A】18:00-19:30 石田 康裕		
日付	16	17	18	19	20	21	22	
目黒	定休日		DISCOVERY 【A】09:30-11:00 芹沢 紀美子					
		ベーシックオープン 【A】14:00-15:30 石田 康裕		ベーシックオープン 【A】14:00-15:30 上原 知子	テーマ付きクラス 【A】14:00-15:30 石田 康裕	ベーシックオープン 【A】14:00-15:30 白井幸子	スタジオ クローズ	
		テーマ付きクラス 【A】18:30-20:00 石田 康裕		DISCOVERY 【A】18:30-20:00 有吉 尚子	ベーシックオープン 【A】18:30-20:00 石田 康裕			
日付	23	24	25	26	27	28		29
目黒	定休日			DISCOVERY 【A】09:30-11:00 豊永よしこ				
				ベーシックオープン 【A】14:00-15:30 上原 知子		テーマ付きクラス 【A】14:00-15:30 石田 康裕	DISCOVERY 【A】14:30-16:00 芹沢 紀美子	DISCOVERY 【A】14:30-16:00 倉持一裕
					DISCOVERY 【A】18:30-20:00 白井幸子			
日付	30	31						
目黒	定休日							
		テーマ付きクラス 【A】14:00-15:30 石田 康裕						
		ベーシックオープン 【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。

2020年3月 ベーシックコースクラス案内

頭と身体の繋がりを学ぶ。ボディチャンスで3つのクラスタイプが楽しめます。

【ベーシックテーマ付きクラス】



~~~~ 睡眠 ~~~~

#### 心地好い眠りへの動き方と呼吸の姿勢

せっかくの休息のために睡眠も、日々の行いの積み重ねで起こる身体と心の癖で不調を招いていませんか？ なんだか朝もすっきりしないのは眠りに入る姿勢や寝方にも影響があるのです。長い移動の列車の中、旅先の慣れない安息の寝床。アロマや音楽以外でそれ以上の環境が変えられないなら、じぶん自身を変えてみましょう。ではどうすればいいのか？ その導き方をアレクサンダーでお教えます。

90分クラス=チケット1枚

### 【ベーシックオープンクラス】

90分クラス=チケット1枚

参加者の方の興味のある事や改善したい事をお聞きします。アレクサンダーの考え方を実践体験していくフリースタイルクラスです。アレクサンダー・テクニックが色々な方のシチュエーションに適応させていける事を体験できます。本当にベーシックな事を教えますので気になっている事を探検しましょう。特にない場合も参加頂けます。

### 【DISCOVERY】 BODY CHANCE プロクラスの醍醐味を体験 !!!

ディスカバリー・クラスの枠は経験豊かで多様な先生と生徒たちとともに日常のアクティビティを探究する機会です。プロコースのクラス前半90分間に参加して体験する事ができます。ベーシックチケット1枚=90分各ディスカバリーセッションの定員は3人です。ベーシックチケット1枚=90分プロクラス

### ご参加について

- ◆ベーシックコースは全てボディチャンスサイトからまたはメールにての予約制になります。
- ◆初めての方は予約体験をお願いしています。1レッスン又はセットトライアルがございます。
- ◆クラス参加はチケット制（2回・5回・10回チケット選択）又は月通い放題プランを選択。
- ◆入門レッスン・キャンペーン・価格詳細はBodyChance ホームページをご確認ください。



BODY CHANCE

<https://www.alexandertechnique.co.jp/basic-course/>

東京目黒スタジオ 〒153-0064 目黒区下目黒2丁目21番28 セントヒルズ目黒10階  
大阪梅田スタジオ 〒530-0015 大阪市北区中崎西1-8-24 アインズビル梅田901

email: office@bodychance.jp