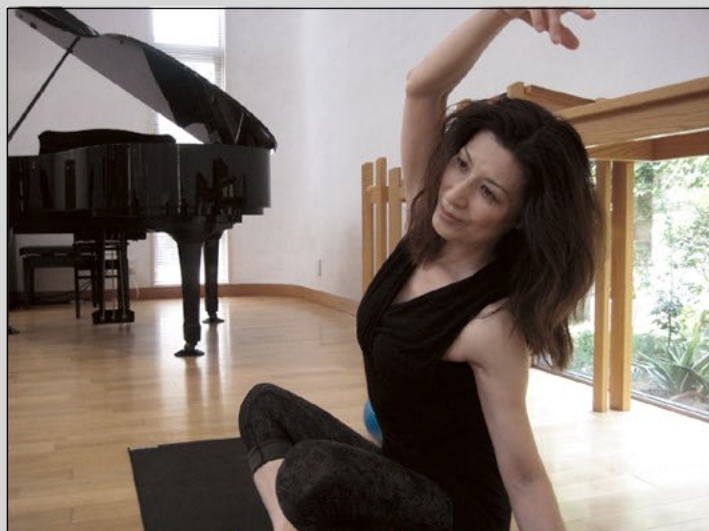


# 音楽家のためのピラティス



講師：小島裕子  
ピアニスト・声楽家  
DK ボディ／ネバダ州立大学公認ピラティス  
インストラクター  
Salon.K Music Body Method (SMBM) 代表

音楽家が、身体に対する正しい意識を持ち、より良いパフォーマンスを行なっていくための、ワークショップです。  
楽しく気持ちよくピラティスを行ないながら、日常の姿勢から演奏まで  
すぐに役に立つ内容を学びます。

日時：2015年5月22日（金）10:00～11:15 受付9:40～

- (1) 身体の修正
- (2) 呼吸法
- (3) 体幹を意識した身体の使い方

場所：岡山ルーテル教会（岡山市北区広瀬町3-13）

定員：20名（先着順）

対象：ピアニスト・声楽家・合唱団員・音楽指導者・学生・  
弦楽器、管楽器などの演奏者

持参物：動きやすい服装、ヨガマット（お持ちでない方はバスタオル）

参加費：2,500円（当日会場にて）

申し込み／お問い合わせ：

Salon.K tel./fax. 086-276-9040

e-mail salon121@gmail.com <http://salon-k.net/>

（申し込み時に ①氏名 ②住所 ③連絡先 ④専攻（楽器）をお知らせ下さい）