

# 音楽家のためのピラティス

## ピアニスト初級講座 -全3回-

- ・思うように表現が出来なくて悩んでいる方
- ・演奏中の身体の使い方に悩んでいる方
- ・表現力を深めたい方
- ・呼吸と演奏をもっとうまく結びつけたい方

『土台となる身体があってこそテクニックが生きてきます。』

演奏の技術と身体のコントロールは密接に関係しています。しかしながら現代のピアノ教育現場では、身体の部分の指導は決して充分とは言えません。この講座では、身体が演奏にどう関わってくるかを正しく明確に学び、実際の演奏で効果を実感していただきます。

日頃取り入れていただける方法も分かりやすくお伝えする講座です。

【期日】＜第1回＞7月9日（日）午前10:00～11:45 ※9:45受付開始  
テーマ ＜身体全体構造の基礎と呼吸＞

＜第2回＞8月2日（水）午前10:00～11:45 ※9:45受付開始  
テーマ ＜姿勢と坐り方、骨盤周り＞

＜第3回＞9月16日（土）午前11:00～12:45 ※10:45受付開始  
テーマ ＜背中、肩甲骨周り＞  
最終回は終了演奏としてミニコンサートをします。

- ◇いずれも、「座学」と「実技」によるもので、「座学」は解剖学に基づいたピアノ演奏のための身体の構造についての知識を分かりやすくレクチャーします。「実技」はピラティスをベースとしたボディーコンディショニングを行ないます。
- ◇好きな小曲をご準備下さい。演奏時間は5分まで。毎回の講座と終了演奏で演奏していただきます。



【場所】ASPIA アスピア（東京都渋谷区幡ヶ谷2-14-3）

【講師】小島裕子 ピアニスト  
D/K BODY ネバダ州立大学公認ピラティスインストラクター  
Y.K.MUSIC AND BODY METHOD 代表

【定員】8名

【参加費】3回コースとしての受講をお勧めします。3回通しの場合 ￥20,000  
1回ずつの場合 ￥7,000/一回

【対象】◇ピアニスト ◇ピアノ指導者 ◇ピアノ学習者

【持ち物】動きやすい服装・ヨガマット（なければバスタオルでも可）

【募集締め切り】

第1回目について7/2（日）まで 但し定員になった場合は締め切らせていただきます。

◆お申込み・お問い合わせ：Salon.K（E mail:info@salon-k.net）

※お名前、年齢、ご連絡先を明記下さい。こちらからお振込先などをご連絡申し上げます。

※FBのメッセージでもお申込み受け付けます。