

PILATES

For Musicians

音楽家のためのピラティス

歌手のための講座《初級編》全3回コース開催

開催時間10:30~13:00(受付10:00~)※1回のみ参加も可能

Sakura K

Y. K. MUSIC AND BODY METHOD

① 8月19日(日)

テーマ：立つこと～安定した美しい姿勢で立つために～
土台となる理想的な立ち姿勢を作るための座学とエクササイズ

② 9月 2日(日) 開催時間10:30~13:00(受付10:00~)

テーマ：呼吸～要となる呼吸をもう一度見直す～
呼吸のメカニズムと、呼吸がスムーズにできるための座学とエクササイズ

③ 10月 7日(日) 開催時間10:30~13:00(受付10:00~)

テーマ：舞台上でのパフォーマンス～仕草を磨くための身体技法～
歩くことから始まる身体の動きを、
自然に美しく行うための座学とエクササイズ

- ◆テーマに沿って演奏～座学～ボディワークを順番に行います。
- ◆3回の講座を通して行うことで、身体への意識を習慣づけていくことができます。

申込締切

全3回受講をご希望の方は

2018年8月13日(月)
までにお申し込みください。

- ※ ①のみの受講をご希望の方は 8月13日(月)
- ②のみの受講をご希望の方は 8月27日(月)
- ③のみの受講をご希望の方は 9月1日(月)まで

会場

南青山MBMAスタジオ
(東京都港区南青山4-25-12B1F)

お問い合わせ

メール：jimukyokusalonk@gmail.com
TEL: 090-3635-3235 (担当:小島)

講師：小島裕子

・ピアニスト・ソプラノ
・DK 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

