

特別講座 ♪ からだと演奏のつながり

『からだを知って楽に弾こう』



腕の脱力



柔軟性



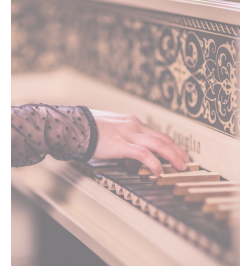
膝を軽く



足裏の重心

鎖骨の広がり、肩甲骨の柔軟さ、脱力した手を実感しよう
演奏をする時の安定した座り方とは？
練習前や疲れた時の体のほぐし方
下半身で支える＝上半身を脱力して楽に弾こう
自分でからだのメンテナンスをしよう

♪数ヶ月続けた効果（個人差あり）
ウエスト-5cm、外反母趾の軽減、疲れにくい体に改善。
本番で緊張しても冷静に弾けるようになる。



講師：笹原 俊（Space Acsch代表、美容師）

ダンサーや音楽家、セラピスト、ヨガの講師へからだの使い方の指導している。
シンプルで即効性のあるメソッドに定評がある。

日時：毎回 月曜日13:15-14:45（受付13:00開始）

プレ講座 5/30、第1回 6/6、第2回 6/20

※プレ講座はからだの使い方&しくみのお話があります。5/30に不参加の方はアーカイブ動画(別途3,000円)で①②ご参加前にご視聴お願い致します。

※動きやすい格好(パンツスタイル&裸足)
参加回数が多い方が効果あり。70代の方もご参加頂いています。

受講料：各回90分6,000円、3回セット17,000円（1,000円割引）

場所：久我山会館 和室（10名限定）

〒168-0082 杉並区久我山3-23-20 (03)3333-3436
京王井の頭線 久我山駅より徒歩3分(渋谷より急行で15分)



お問い合わせ&お申込み

メール candkconcert@gmail.com

電話 (03)6315-3044

お申込みフォーム➡QRコード

<https://forms.gle/ur8TLimEce3QxDko7>



主催:Kay Music Academy