



演奏者のためのボディ・マッピング

BODY MAPPING FOR MUSICIAN

みんなでワーク

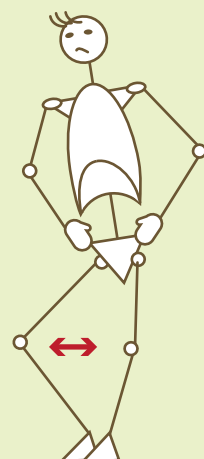
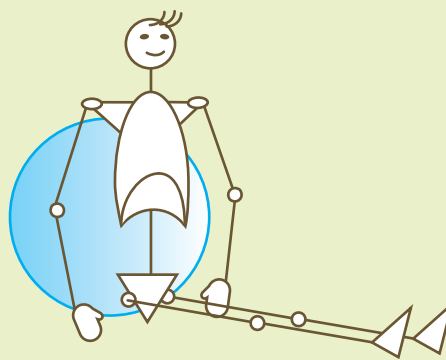
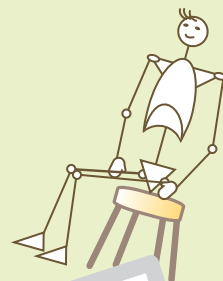
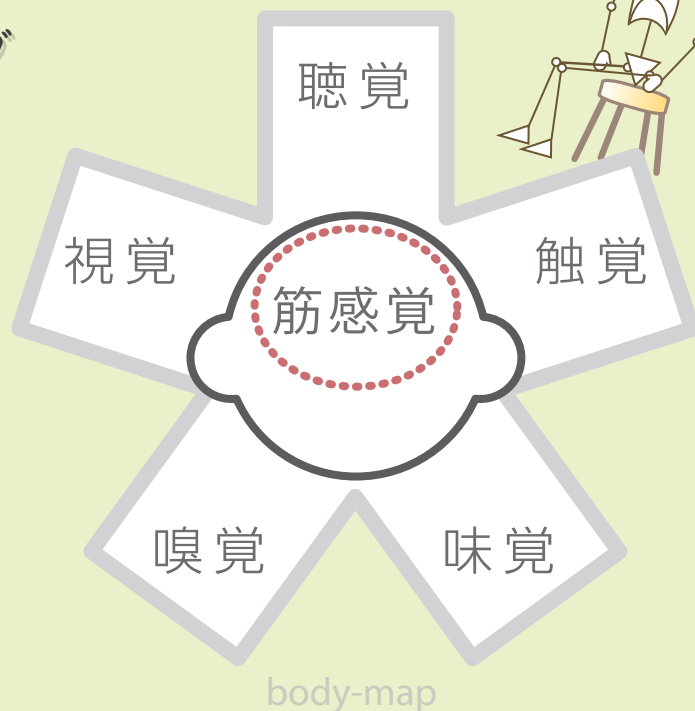
Season 1 & Season 12

毎日ワークしているんだけど、
いまいち演奏に活かしきれていない気がする…
レッスンのときは
すごくラクにできたはずんだけど…
やり方、これであっているのかなあ？
こんな声がよせられています

カラダの動きを脳に伝達することで
筋感覚が覚醒されて演奏はラクラク！
オンラインなら
どこからでも参加できます

<Season1>のテーマは『リセット』です。
疲れて硬くなったカラダをほぐして
活動しやすいカラダに整えましょう。

<Season12>のテーマは『筋力アップ2』
カラダの深層部を中心に全身の筋力アップ！
今回は人の成長過程をヒントに♪
動きの感覚は…



- 日程 日曜 Season12 クラス(時間 20:00~21:30) … 4月13、27日、5月11、25日、6月8、22日
火曜 Season 1 クラス(時間 10:00~11:30) … 4月8、22日、5月13、27日、6月10、24日
木曜 Season 1 クラス(時間 10:00~11:30) … 4月3、17日、5月1、15日、6月5、26日

○ウェビナー Google meet ※欠席の回は録画で独習、または他クラスに参加していただきます

○受講料 一括払い…\28,000円(税込、6回分)
分割払い…\11,000円(税込、月2回分)

○講師 長井 芽乃(ナガイカヤノ)

東京音楽大学 / 洗足学園音楽大学 非常勤講師
米国 Body Mapping Educator 公認講師 / AEJ 理事
日本コアコンディショニング協会会員
アドバンストレーナー、ひめトレインストラクター
いろは体操普及員、コアキッズ体操普及員
シニアスペシャリスト

○申込締切 2025年4月2日(水)

※申込定員6名になり次第、早期締切とさせていただきます



お問い合わせ / お申し込み

<https://www.body-map.net>

E-mail: lesson@body-map.net

申込フォーム



演奏者のためのボディ・マッピング