



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 2 & Season 4

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なんだけど…
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

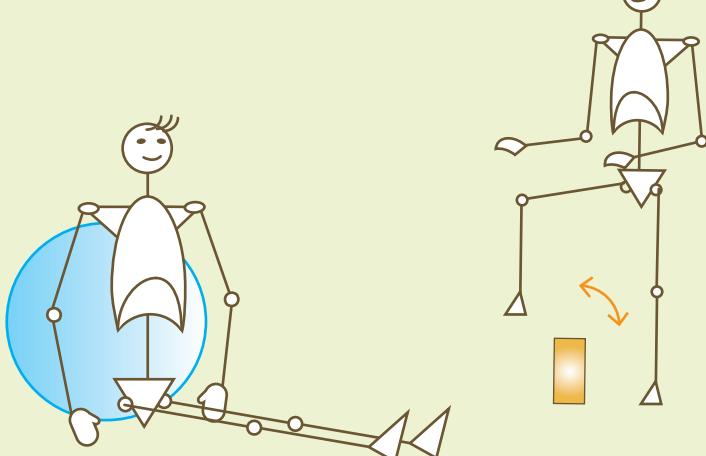
カラダの動きを脳に伝達することで
筋感覚が覚醒されて演奏はラクラク!
オンラインだから
どこにいても参加できます

<Season2>のテーマは『動けるカラダ-1』
活動しやすいカラダに整えて
演奏に活かしましょう!

<Season4>のテーマは『安定感』です。
より安定したカラダに整えて
省エネ&パワフルな演奏!



body-map



○日程 日曜 Season 2 クラス (時間 20:00~21:30) … 1月11、25日、2月8、22日、3月8、22日

火曜 Season 4 クラス (時間 10:00~11:30) … 1月13、27日、2月10、24日、3月10、24日

木曜 Season 4 クラス (時間 10:00~11:30) … 1月15、29日、2月12日、26日、3月12、26日

○ウェビナー Google meet ※欠席の回は録画で独習、または他クラスに振替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)

※13 season 既参加の方の受講料は 10%off

○申込締切 2026年1月9日(金)

※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



○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

