



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されていない気がする…
レッスンのときは
すごー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

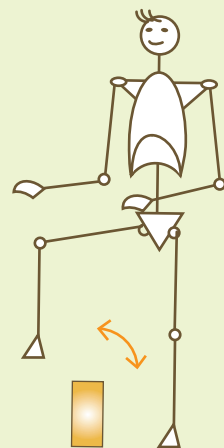
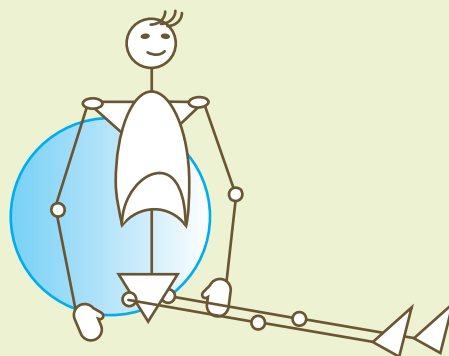
カラダの動きを脳に伝達することで
筋感覚が覚醒されて演奏はラクラク！
オンラインだから
どこにいても参加できます

<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！



○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

お問い合わせ / お申し込み

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

E-mail: lesson@body-map.net



演奏者のためのボディ・マッピング

申込フォーム

