



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

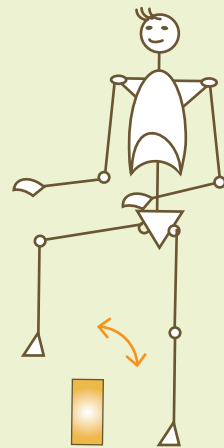
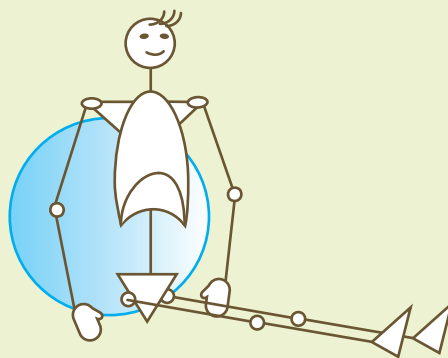
Season 1 & Season 3

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

<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。

<Season3>のテーマは『動けるカラダ-2』です。
活動しやすいカラダに整えて
演奏に活かしましょう！



- 日程 日曜Season1 クラス (時間 20:00~21:30) … 10月12、26日、11月9、30日、12月14、28日
火曜Season3 クラス (時間 10:00~11:30) … 10月14、28日、11月11、25日、12月9、23日
木曜Season3 クラス (時間 10:00~11:30) … 10月9、23日、11月6日、20日、12月4、18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 既参加の方は 10%off

○申込締切 2025 年 10 月 5 日 (日)

※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



body-map.net

演奏者のためのボディ・マッピング

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

