

ダンス上達に必ず役立つ

アレクサンダーテクニックの講習会

と き: 平成 27 年 3 月 1 日(日) 交流会もあります

14:00~17:00 アレクサンダーテクニックの講習会(要予約) 講師:河上裕彦先生

18:00~20:30 交流会 オールダンスタイムです 講習の内容を実践してみてください

ところ: 長野市運動公園体育館アリーナ (東和田)

ナビ用データ 〒381-0043 長野市吉田 5-1-19 026-244-3290

会 費: 講習会 ひとり 1000 円、交流会 ひとり 1000 円

アレクサンダーテクニック講習会はテキストを準備する都合、予約をしてください(下記連絡先へ)

当日の持ち物は ①ヨガマット(厚さ6mm程度のもの)またはバスタオル2枚

②厚さ1cm程度のA5版以上の本6冊程度

③スタンダードの靴、服装は自由ですが足を締め付けるジーンズなどは不適

アレクサンダーテクニックはダンサー、ミュージシャン、スポーツ選手、役者など様々な分野に応用されている、からだの使い方についての技術で、けがや故障の予防にもなります。

問合せ、予約:長野県DSC 後藤 晋 0269-22-7416 090-4136-3008 090-5502-0707

ダンス上達に必ず役立つ

アレクサンダーテクニックの講習会

と き: 平成 27 年 3 月 1 日(日) 交流会もあります

14:00~17:00 アレクサンダーテクニックの講習会(要予約) 講師:河上裕彦先生

18:00~20:30 交流会 オールダンスタイムです 講習の内容を実践してみてください

ところ: 長野市運動公園体育館アリーナ (東和田)

ナビ用データ 〒381-0043 長野市吉田 5-1-19 026-244-3290

会 費: 講習会 ひとり 1000 円、交流会 ひとり 1000 円

アレクサンダーテクニック講習会はテキストを準備する都合、予約をしてください(下記連絡先へ)

当日の持ち物は ①ヨガマット(厚さ6mm程度のもの)またはバスタオル2枚

②厚さ1cm程度のA5版以上の本6冊程度

③スタンダードの靴、服装は自由ですが足を締め付けるジーンズなどは不適

アレクサンダーテクニックはダンサー、ミュージシャン、スポーツ選手、役者など様々な分野に応用されている、からだの使い方についての技術で、けがや故障の予防にもなります。

問合せ、予約:長野県DSC 後藤 晋 0269-22-7416 090-4136-3008 090-5502-0707