



# 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

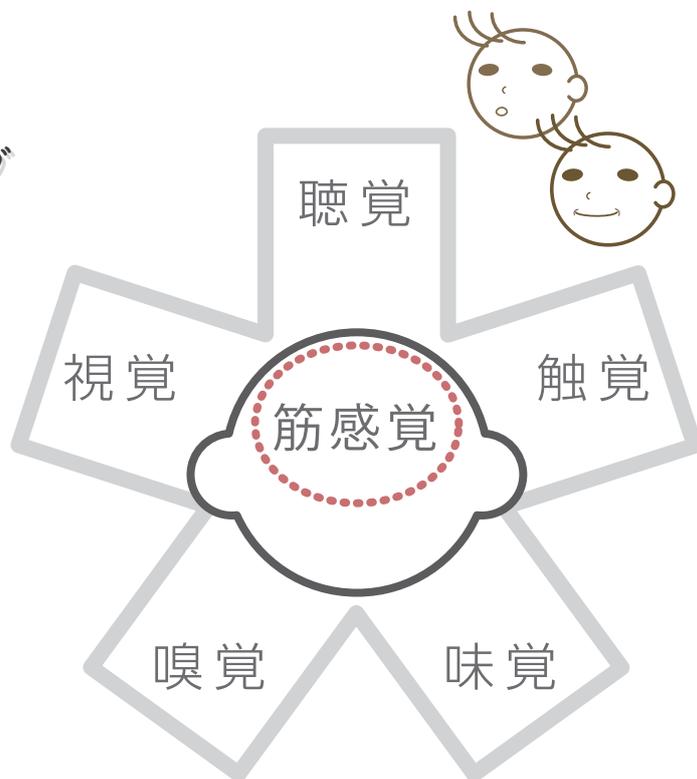
Season 9 & Season 11

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

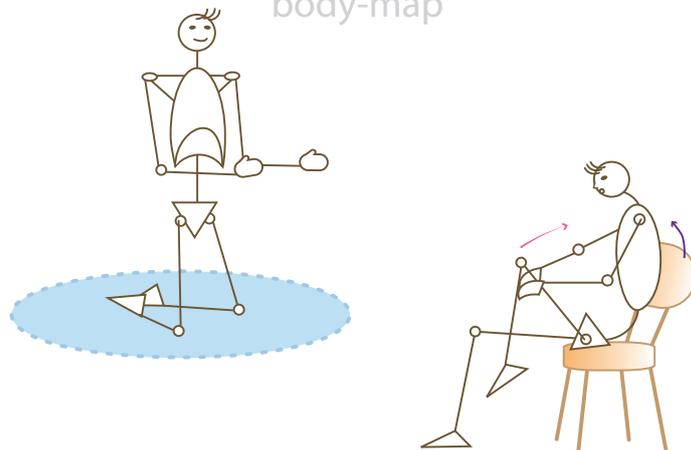
カラダの動きを脳に伝達することで  
筋感覚が覚醒されて演奏はラクラク！  
オンラインなら  
どこからでも参加できます

<Season9>のテーマは『四肢の動き』  
何気なく使っている四肢の動き  
左右のバランス改善などを  
再確認しましょう

<Season11>のテーマは『筋力アップ』  
カラダの深層部を中心に全身の筋力アップ！  
とはいえ、いつものマッピング的ワーク  
鍛えた感覚は…



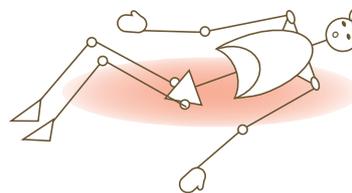
body-map



- 日程 日曜 Season 9 クラス (時間 20:00~21:30) … 7月14、28日、8月11、25日、9月8、29日
- 火曜 Season11 クラス (時間 10:00~11:30) … 7月9、23日、8月13、27日、9月10、24日
- 木曜 Season11 クラス (時間 10:00~11:30) … 7月4、18日、8月8、22日、9月5、19日

○ウェビナー Google meet

○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 2024年7月1日(月)

※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](mailto:lesson@body-map.net)

申込フォーム



body-map.net

演奏者のためのボディ・マッピング