



# 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

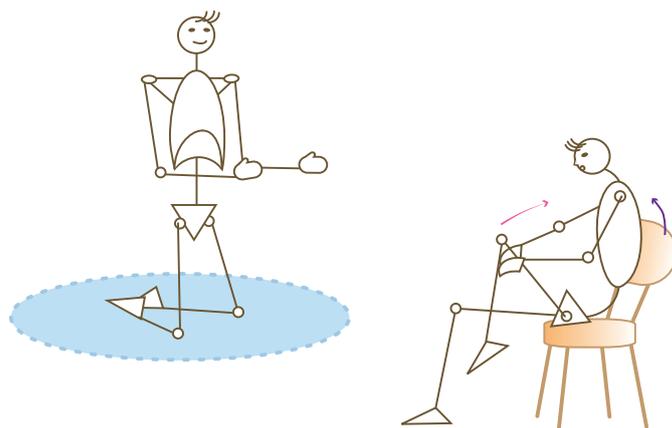
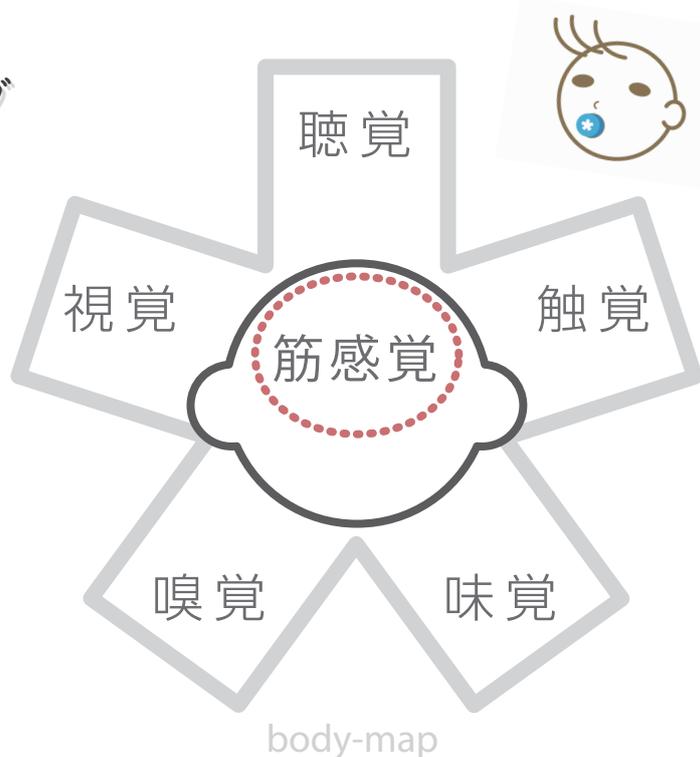
Season 10 & Season 12

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

<Season10>のテーマは『サスティなワーク』  
ポイツと捨てがちなグッズもワークに活用！  
SDGsな「みんなでワーク」を  
あなたの音楽表現に活かせるチャンスに

<Season12>のテーマは『筋力アップ2』  
カラダの深層部を中心に全身の筋力アップ！  
今回は人の成長過程をヒントに♪  
動きの感覚は…



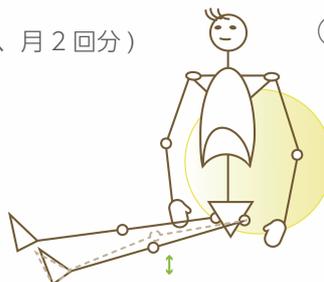
- 日程 日曜 Season10 クラス(時間 20:00~21:30) … 10月13、27日、11月10、24日、12月8、22日  
火曜 Season12 クラス(時間 10:00~11:30) … 10月8、22日、11月11(月)、26日、12月10、24日  
木曜 Season12 クラス(時間 10:00~11:30) … 10月10、24日、11月14、28日、12月12、26日

○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)

○申込締切 2024年10月4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](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