



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 13

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

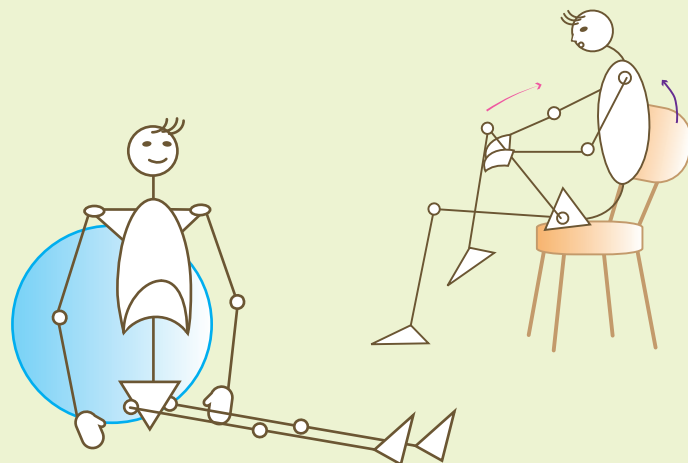
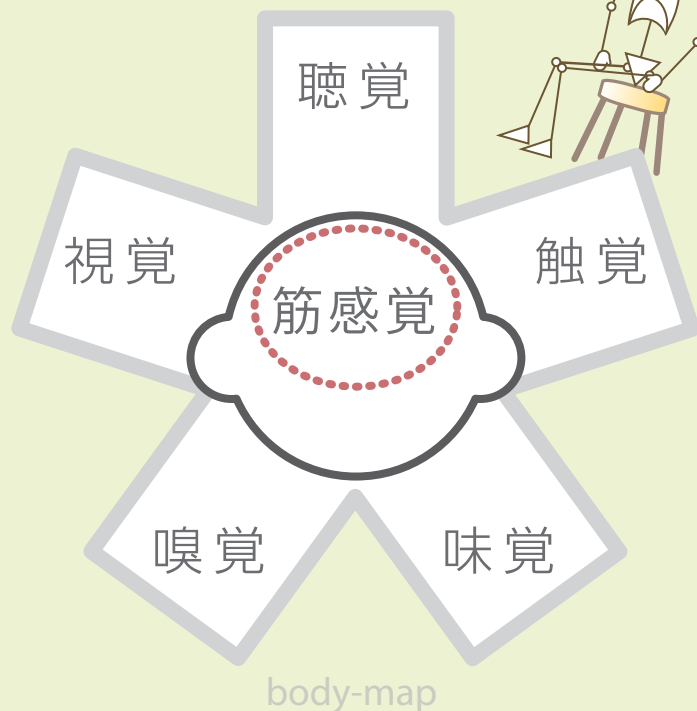
カラダの動きを脳に伝達することで
筋感覚が覚醒されて演奏はラクラク！
オンラインだから
どこにいても参加できます

<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！

<Season13>のテーマは『筋力アップ3』

カラダの深層部を中心に全身の筋力アップ！
今回も人の成長過程をヒントに
赤ちゃんの動きから学ぶと…



○日程 日曜 Season13 クラス (時間 20:00~21:30) … 7月6、20日、8月3、17日、9月14、28日

火曜 Season 2 クラス (時間 10:00~11:30) … 7月8、22日、8月12、26日、9月16、30日

木曜 Season 2 クラス (時間 10:00~11:30) … 7月3、17、31日、8月28日、9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 6 月 26 日 (木)

※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

