

ダンス上達に必ず役立つ  
**アレクサンダー・テクニークの講習会**

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・テクニークの講習会(要予約) 講師:河上裕彦先生

18:00～20:30 交流会 オールダンスマイルです 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・テクニー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 1 cm 程度の A5 版以上の本 6 冊程度

③スタンダードの靴、服装は自由ですが脚を締め付けるジーンズなどは不適

アレクサンダー・テクニークはダンサー、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・テクニークの講習会**

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・テクニークの講習会(要予約) 講師:河上裕彦先生

18:00～20:30 交流会 オールダンスマイルです 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・テクニー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 1 cm 程度の A5 版以上の本 6 冊程度

③スタンダードの靴、服装は自由ですが脚を締め付けるジーンズなどは不適

アレクサンダー・テクニークはダンサー、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