

# AWAKE メソッド資格コース(基礎編<sup>※1</sup>)

## 第1期

- 【日時】 1. 2020年03月12日(木)10:00~17:00(休憩1時間)  
2. 2020年03月13日(金)15:00~19:00  
3. 2020年03月14日(土)10:00~17:00(休憩1時間)  
4. 2020年04月15日(水)10:00~17:00(休憩1時間)  
5. 2020年04月16日(木)10:00~17:00(休憩1時間)  
6. 2020年04月17日(金)15:00~19:00 (全32時間)

【場所】 目黒駅から徒歩5分の多目的スペース<sup>※2</sup>

### 【内容】

AWAKE メソッド資格コース(基礎編)では、バレエ・ミュージカルに出演し、ピラティス・マスター・ストレッチ・ジャイロを教授してきた小野真理子が独自に考案した「AWAKE メソッド」を通じて、ジャンル・身体の状態・その他の前提条件にとらわれることなく、あらゆる瞬間に生かされる身体の使い方について理解を深めていきます。

【料金】 352,000円(税込)

【持ち物】 動きやすい服装、筆記用具、ヨガマット

### 【特典】

全日程を受講された方は、「AWAKE メソッド認定講師」として当スタジオHPに掲載させて頂きます。<sup>※3</sup>

ご不明な点がありましたらご連絡下さい。(問い合わせ先 [inquiry@studio-awake.net](mailto:inquiry@studio-awake.net))

studio AWAKE 主宰 小野真理子

---

※1 「バレエ編」を今後展開予定。

※2 人数等により会場が変更になる場合がございますので、別途ご案内いたします。

※3 年1回のフォローアップを受講して頂くことが条件となります。