

## 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 に掲載させていただきます。<sup>※3</sup>

ご不明な点がございましたらご連絡下さい。(問い合わせ先 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。