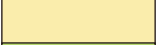


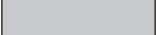


鳳蘭レビューアカデミー スケジュール



| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 | |
|-------|---------------|-----------------|---------|-----------------|-----------------|--------|---------|-----|
| 時間 | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | 矯正・リラクゼーション予約受付 | | | |
| 11:30 | | | | | | ボーカル | ボーカル | |
| 12:00 | | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | | |
| 13:00 | | | ジャズダンス | レッツ・シンキング・ア・ソング | | ボイス | ボイス | |
| 13:30 | | | | | | | | |
| 14:00 | コーラス | | | | | | バレエ | バレエ |
| 14:30 | | | | | | | | |
| 15:00 | | 矯正・リラクゼーション予約受付 | バレエ (1) | 子役育成クラス | | | | |
| 15:30 | スロー ジャズダンス | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | ジャズダンス | ワークショップ | |
| 16:30 | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | |
| 18:00 | マスタークラス | | | ピアノ | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | バレエ (2) | チベット体操 | | | |
| 19:30 | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | |

| | |
|--|--------------|
|  | プロ育成コース |
|  | 一般コース |
|  | プロ育成・一般共有コース |
|  | マスタークラス |
|  | 子役育成クラス |

*ワークショップ(骨格矯正月1回、スピーチ&マナー月1回、フェイシャル月1回、パフォーミング・アーツ月1回)

*空いている時間は、貸しスタジオとしてご利用もできます。

<チベット体操の説明>

チベット体操は5つの儀式と一つの呼吸法からできています。

生命エネルギーを強化し、循環を促すため、若返り効果が絶大です。

チベット体操を実践することにより、純粋な生命エネルギーが身体の隅々まで分配され、強靱な肉体や若々しい身体が得られることになるのです。

<チベット体操の儀式>

- 1 / 旋舞 チャクラの回転を増す
- 2 / 逆L字 肺活力を増し、呼吸を腹式にする
- 3 / 内部への旅 幻想を発見する
- 4 / テーブル グラウンディングの力をつける
- 5 / 逆V字 天のエネルギーを受ける
- 6 / 前屈 性のエネルギーの上昇を図る