

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								
12:00							ボーカル	ボーカル
12:30								
13:00				レッツ・シンキング・ア・ソング			ボイス	ボイス
13:30			ジャズダンス					
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						
15:30	スロー ジャズダンス		バレエ (1)	子役育成クラス				
16:00								
16:30						ジャズダンス	ワークショップ	
17:00								
17:30								
18:00	マスタークラス				ピアノ			
18:30								
19:00								
19:30				バレエ (2)	チベット体操			
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