



講師：バジル・クリツァー

今すぐできる よくわかる アレクサンダー・テクニーク

バジル先生の ココロとカラダの相談室

～管楽器奏者必見! 演奏がラクになる呼吸法～

管楽器初心者や
吹奏楽部員にも
おすすめ!

呼吸の仕組みを知っていますか？

仕組みを正しく理解することは、演奏上達の近道になります。

すぐに実践できる呼吸ウォーミングアップやエクササイズもご紹介いたします!

こんなことで
悩んでいませんか？

- 息が吸えない ●息が吐けない
- 息が長く続かない ●高い音が出ない
- 大きな音が出ない etc.

不安にならなくて大丈夫! バジル先生が皆さんのお悩みを解決します!

●日 時：2020年 4月 19日 (日) 14:00～16:00

●受講料：会員：2,200円 一般：2,750円

(各税込)

※姿勢や構え方を確認するために、楽器のご持参をおすすめします。

●会 場：島村楽器 ららぽーと横浜店 店内スタジオ【定員15名】

<使用教材> 教材はなくても受講可能です。当日販売しております。

●主教材 『吹奏楽部員のためのココロとカラダの相談室』 楽器演奏編-改訂版- 【■本体価格 1,500円+税】

『マンガとイラストでよくわかるアレクサンダー・テクニーク』 入門編【■本体価格 1,200円+税】/ 実践編【■本体価格 1,300円+税】

●副教材 『吹奏楽部員のためのココロとカラダの相談室』 メンタルガイド編/吹奏楽指導編 【■本体価格 各 1,500円+税】 [すべて学研プラス刊]

●お問い合わせ/お申し込み

島村楽器

ららぽーと横浜店

〒224-0053 横浜市都筑区池辺町4035-1 ららぽーと横浜 3F

Tel.045-929-2588 Fax.045-929-2586

講師 バジル・クリツァー

1984年香港生まれ、京都育ちのアメリカ人。2008年ドイツ・エッセン
 Folkwang芸術大学卒業。ホルン奏者。沖縄県立芸術大学非常勤
講師。尚美ミュージックカレッジ専門学校特別講師。アレクサンダー・
テクニーク教師。

●Blog : <http://basilkritzer.jp>

アレクサンダー・テクニークとは…

欧米のジュリアード音楽院など、有名な音楽学校では必ず
教えられる「心と身体の演奏法」に関するメソッド(方法)
で、「心と身体の緊張」を大きく改善するのにとても効果的
なものです。

きりとり線

バジル・クリツァー

バジル先生の
ココロとカラダの相談室
～管楽器奏者必見!
演奏がラクになる呼吸法～

参加申し込み書

お名前： _____ (一般・学生) 学校名/所属団体名： _____

〒

ご住所： _____ TEL： _____

ご記入いただきましたお客様の個人情報は、このセミナーに関するご案内のみに使用させていただきます。

♪バジル先生に相談したいお悩みや知りたいことをご記入ください♪ (楽器： _____)

【※お申し込みの方は、こちらの参加申し込み書と受講料を店頭レジまでお持ちください。】