

# 11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19 印象力アップ 講座	20 美容ストレッチ	21	22 演劇のための ワークショップ
23 高校生 演劇WS	24	25	26	27 美容ストレッチ	28 60才からの 健康体操	29

# 12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10 印象力アップ 講座	11	12	13 演劇のための ワークショップ
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30	31	

劇団  
一揆

2014年11月・12月開催

# 1DAYワークショップ祭

劇団一揆がお送りする、秋の1DAYワークショップ祭、開催決定！  
お芝居に興味がある人もない人も、きっとぴったりのコースが見つかります♪  
経験はないけど舞台上で表現してみたい、表現活動で人を楽しませたい！という方も、  
最近体を動かしていないなあ、汗をかいたり大きな声を出してストレス解消したい！という方も、  
劇団一揆のメンバーと一緒に、新しい自分を発見してみませんか？

## 1DAY演劇のための ワークショップ

社会人にオススメ！

日時：11月22日(土)・12月13日(土)  
19:30~22:30(3H)

定員：15名  
対象：18才以上  
料金：1000円/日

内容：基礎の体の使い方・声の出し方など

## 60才からの健康体操 &脳トレーニング

シニアにオススメ！

日時：11月28日(金)  
14:00~15:30(90分)

定員：15名  
対象：60才以上  
料金：1000円/日

内容：いつまでも元気であるための、日常でできるストレッチなど

## 美容ストレッチレッスン

主婦の方にオススメ！

日時：11月20日(木)・27日(木)  
10:00~12:00(2H)

定員：10名  
対象：18才以上  
料金：1000円/日

内容：美容ストレッチ・ごろ寝ヨガ・  
顔ヨガ

## 印象力アップ講座

これから面接という方も！

日時：11月19日(水)・12月10日(水)  
19:30~22:30(3H)

定員：20名  
対象：18才以上  
料金：2000円/日

内容：コミュニケーション能力・印象力をアップ  
させる方法

■会場は、いずれも一揆稽古場です。

札幌市白石区北郷3条12丁目パワーツール高島B1

(JR平和駅徒歩7分・地下鉄南郷7丁目よりバス10分「北都小学校前」下車)

■お申し込みは前日の20:00まで受け付けておりますが、定員になり次第終了させていただきます。

■お申し込み/お問い合わせ 劇団一揆稽古場

TEL: 011-872-0086

Mail: ikki.gekidan@gmail.com

FAX: 011-876-8577

一揆WEB: <http://ikkiweb.com/>



## 劇団一揆ワークショップ

# 1DAY演劇のためのワークショップ

日時： **11月22日(土)・12月13日(土)**

19:30~22:30(3H)

会場： 劇団一揆稽古場

札幌市白石区北郷3条12丁目パワーツール高島B1

(JR平和駅徒歩7分・地下鉄南郷7丁目よりバス10分「北都小学校前」下車)

定員： 15名

対象： 18才以上

料金： 1000円/日

経験  
不問!

役者・スタッフに必要な、舞台人としての基礎を学びたい人のための演劇ワークショップです。

- ・発声とセリフの違いとは?
- ・観客の視点を意識したパフォーマンスとは?

役者としての経験を積みたい、スキルを上げたい、舞台表現について知識を深めたい方、などなど…

舞台表現にとって必要な基礎を体験してみませんか?興味のある方はお気軽にお問い合わせください♪

■お申し込み/お問い合わせ

劇団一揆稽古場

TEL: 011-872-0086

FAX: 011-876-8577

Mail: ikki.gekidan@gmail.com

一揆WEB: <http://ikkiweb.com/>

## 劇団一揆ワークショップ

# 1DAY美容ストレッチレッスン

日時： **11月20日(木)・11月27日(木)**

10:00~12:00(2H)

会場： 劇団一揆稽古場

札幌市白石区北郷3条12丁目パワーツール高島B1

(JR平和駅徒歩7分・地下鉄南郷7丁目よりバス10分「北都小学校前」下車)

定員： 10名

対象： 18才以上

料金： 1000円/日

少人数で  
リラックス♪

”ごろ寝ヨガ”で、かんたんリラックス&リフレッシュしませんか?

ヨガやストレッチで体の血流を良くすることにより、代謝アップ・冷え性・便秘などにも効果があると言われています。

スクールに通うのは大変…という方も、かんたんに覚えられる1DAY美容ストレッチで体の内側・外側から若返りませんか?

■お申し込み/お問い合わせ

劇団一揆稽古場

TEL: 011-872-0086

FAX: 011-876-8577

Mail: ikki.gekidan@gmail.com

一揆WEB: <http://ikkiweb.com/>

劇団一揆ワークショップ

# 60才からの健康体操

## & 脳トレーニング

日時： 11月28日(金)

14:00~15:30(90分)

会場： 劇団一揆稽古場

札幌市白石区北郷3条12丁目パワーツール高島B1  
(JR平和駅徒歩7分・地下鉄南郷7丁目よりバス10分  
「北都小学校前」下車)

定員： 15名

対象： 60才以上

料金： 1000円/日

美容にも  
効果大!

いつまでも元気な体でいるために、日常生活でもできるかんたんストレッチと脳トレーニングを無理なくゆっくりと行っていきます。

寝たままの姿勢でできるので、お気軽にご参加ください。

みんなで脳も体も若返りましょう!

■お申し込み/お問い合わせ

劇団一揆稽古場

TEL: 011-872-0086

FAX: 011-876-8577

Mail: ikki.gekidan@gmail.com

一揆WEB: <http://ikkiweb.com/>

劇団一揆ワークショップ

# 1DAY印象力アップ講座

日時： 11月19日(水)・12月10日(水)

19:30~22:30(3H)

会場： 劇団一揆稽古場

札幌市白石区北郷3条12丁目パワーツール高島B1  
(JR平和駅徒歩7分・地下鉄南郷7丁目よりバス10分「北都小学校前」下車)

定員： 20名

対象： 18才以上

料金： 2000円/日

これから面接  
という方も!

コミュニケーションでお悩みの方はいませんか?

なんとなく、暗い人に見えてしまう気がする...

はきはき話せるようになりたい、でも恥ずかしい...

聞く力・話す力を磨いて、印象力をアップさせましょう!

少しでもお役に立てるよう、劇団一揆にお手伝いさせてください。

■お申し込み/お問い合わせ

劇団一揆稽古場

TEL: 011-872-0086

FAX: 011-876-8577

Mail: ikki.gekidan@gmail.com

一揆WEB: <http://ikkiweb.com/>



劇団一揆ワークショップ

# 高校生向け演劇のためのWS

日時： **11月23日(日)**  
13:00~18:00(5H)  
会場： 劇団一揆稽古場  
札幌市白石区北郷3条12丁目パワーツール高島B1  
(JR平和駅徒歩7分・地下鉄南郷7丁目よりバス10分「北都小学校前」下車)  
定員： 30名  
対象： 高校生・顧問の先生もどうぞ!!  
料金： 500円/日

経験  
不問!

キャスト・スタッフに必要な、舞台人としての基礎を学びたい高校生のための演劇ワークショップです。

2時間の基礎トレーニングのあと、グループに分かれての成果発表を行います。(1グループに1人以上、劇団員が入ります)  
演劇部の顧問の先生もぜひご参加ください!

■お申し込み/お問い合わせ 劇団一揆稽古場  
TEL: 011-872-0086 FAX: 011-876-8577  
Mail: ikki.gekidan@gmail.com 一揆WEB: <http://ikkiweb.com/>