



Topics

- ・立野涼子のコラム
- ・「HEAP合同レッスン会 & クリスマス会」
- ・ブログ「HEAP な日々」の紹介
- ・「ダンス・フェス1」in 米子



【HEAP合同レッスン会 & クリスマス会】

今年も早いもので 11 月になりました。年の初めに決めた「今年目標」の振り返りと、新しい 2015 年を新鮮な決意で迎えるために、スタジオで、「合同レッスン会」を開催することになりました。子育てや仕事をこなしながら、自分の時間をつくってレッスンに通ってくださった皆さまは、この一年の間にそれぞれに成長されたと感じています。それだけ、スタジオに通うという積み重ねは、大きな力となっていることだと思います。

今回の会では、「踊る」ということを通して、楽しさを感じたり、挑戦してみようという思いに繋げてワクワクドキドキしたり、来年はこうなりたい！という思いを抱かれるチャンスにさせていただけるのではないかと考えています。

レッスン会の最後には、各クラス毎に、簡単な曲を披露し合える時間も設けましたので、この日までに仕上げて行きましょう。

日時：12月20日(土) 9:30~17:30 米子スタジオにて
18:30~21:00 クリスマス会

詳細は、直接インストラクターか、info@heap-int.com へお問い合わせください。

【ブログ～「HEAP な日々」始めました】

インストラクター3人による、ブログを始めました。メンバーのみなさんからの声、楽しくレッスンをしたこと、レッスンで習ったこと、新しいメンバーをお迎えしたことなど、スタジオの様子をお伝えしたり、日々の暮らしの中で、私たちが感じたことや、新しい発見など、様々な方向から HEAP を感じていただけるような内容で、お伝えさせていただきたいと思っています。

インストラクター3人によるブログ～「HEAP な日々」
<http://blog.zige.jp/heapinstructor/>

レッスンやお茶会などの様子の写真もアップしていますので、どうぞお楽しみください。

立野涼子のコラム

いよいよ、今年のラストパートをかける時期がやってきました。年初に立てた目標や、「今年こそは！」と「思った」ことなど、その達成度合いはいかがでしょう。

「それが、なかなか現実となるとねえ・・・」

という場合が、「案の定」多いかもしれませんね(笑)。なぜなら、それが「現実」だからです。でも、どうしてそうなるのでしょうか御存知ですか？もし、その「本当の理由」を知らなければ、来年も、またその次も、ずっと同じ間違いを繰り返してしまうかもしれません。「思った」のに、「願った」のに「叶わない」。こういうことを繰り返していくと、その習慣で「叶わない体質」がすっかり板について定着してしまうから大変です。

「叶わない体質」が身につけてしまっていますか？

では、なぜ「叶わない体質」となるのでしょうか？それは、年初に立てる(年初でなくても良いのですが)目標や、思い方の、「最初の段階」を、既に間違っているからです。「叶わない目標」「叶わない思い」をいくら望んだ所で、それは決して叶いません。なぜなら、それは、「叶わないもの」だからです。そもそも「叶わないもの」を設定して、それに向かっているのです。どういう奇跡を起こしたら、それが叶うのでしょうか？奇跡を起こす実力を既に持っているというなら、そのまま進んでもよいでしょうが、そうでない場合、その一年なりの年月は、無駄になるのです。その非効率な方法を使う限り、せっかくの理想や希望は全て水の泡。**あ～、もったいない！**「目標」や「思い」には、「正しい目標設定」や「正しい思い方」というのがあります。「間違った目標設定」と、「間違った思い方」は、「正しい目標設定」「正しい思い方」とは別物なのです。「似て非なり」も、やはり「非なるもの」ですから別物ということになりますね。今年も、**まだ2ヶ月も残っています**。2ヶ月あれば上達も成長という変化も十分達成可能な期間です。「叶わない体質」から、「叶う体質」へ自分を変身させてあげましょう。その準備を始めて、来年は叶う目標を正しく立て、しっかり「思いを実現」させていきましょう。**夢見て来た理想の自分**に向かう楽しさは、自分を美しくもエネルギーにもしてくれます。その為にも新しい常識に対して許容できる柔軟な思考が大切。しっかり確実に準備や挑戦を始めて、2014年の**有終の美**を飾りましょうね。

【ダンス・フェス1 in 米子】

来年、2月14日、15日に開催される、「ダンス・フェス」に、HEAPも参加させていただくこととなりました。新しくなった米子公会堂での舞台です。日々の練習の成果を披露する舞台が決まると、ワクワク、ドキドキしながらその日に向かうことが、上達することに繋がって行くと思います。「努力したこと」は自身の確固たる自信になると思います。

本番までの時間を、レッスンはもちろん、メンバーのみんなとワイワイ話しながら楽しく過ごすことなど、全部が、自分のプラスとなります。今の自分よりも、2倍でも20倍でも、自分次第でどこまでも素敵になれるこの機会に、トライしてみられるのはいかがでしょうか。

参加をご希望の方や質問など何でも、インストラクターまでお声掛けください。

◆HEAP お茶会◆

10月に引き続き、メンバーのみなさんと楽しいおしゃべりの会を開催したいと思います。パレエへの思い、ご自身が普段感じていらっしゃる思い、子育てや、美容、ダイエットについてなど色々とお話しながら、楽しい時間を過ごしましょう！

日時：11月16日(日) 11:30～
場所：キタガキ(米子市安部)

*ご参加はインストラクターまでお声掛けください

有限会社ヒープ・インターナショナル

- 【米子】683-0802 鳥取県米子市東福原 7-16-38
- 【大阪】550-0013 大阪市西区新町 1-21-8-604 大阪スカイタワー
- 【立野涼子のブログ】 <http://ameblo.jp/heapryo>
- 【立野涼子メルマガ】 <http://heap-int.com/mag.html>
- 【知的な HEAPing ダイエット】 <http://heap-int.com/lp/>

- 【URL】 <http://heap-int.com>
- 【E-Mail】 info@heap-int.com
- 【TEL】 0859-34-3897
- 【Facebook】 <http://goo.gl/ldFc3>
- 【最新情報】 <http://heap-int.com/info/>