

Personal Development 2026 初春

パーソナル・ディベロップメント・コース

自分と向き合う、自分で歩くための
アレクサンダー・テクニーク

月に一度のグループ&個人レッスンを3回継続で受講するコースです。



大阪スクール Personal Development ライト2026 初春 月1回 金曜日 全3回 / 21時間

濃い
3日間

- ・ 6時間×3ヶ月のグループレッスン + 1時間の個人レッスン×3回
- ・ レッスン日 2026年 1/23, 2/6, 3/6 金曜日
 グループ 10:00-17:00 (昼休憩1時間)
 個人 クラスのない週の水曜日 (*ご都合が合わない方はご相談下さい)
- ・ 受講費 84,000円 (グループレッスン3回+個人レッスン3回)
- ・ 会場 アレクサンダー・アライアンス・インターナショナルJAPAN大阪スクール

京都スクール Personal Development ライト2026 初春 月1回 火曜日 全3回 / 15時間

限定3名
ゆっくりじゅくり

- ・ 4時間×3ヶ月のグループレッスン + 1時間の個人レッスン×3回
- ・ レッスン日 2026年 1/6, 2/3, 3/3 火曜日
 グループ 11:00-15:00
 個人 15:00～
- ・ 受講費 64,000円 (グループレッスン3回+個人レッスン3回)
- ・ 会場 アレクサンダー・アライアンス・インターナショナルJAPAN京都スクール



info@alexander-tech.jp

*コース開始日以降も、ご参加ご希望の方はご相談ください