

# 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  
ゆっくりじっくり

・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 1/20, 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