

ボイストレーニング 4回お試しレッスン

参加費
無料!!

～声を出して身体の中から元気になろう!～

東京YMCA西東京コミュニティーセンターでは、仲間作り、健康増進、余暇の充実の機会・場として、ボイストレーニングのお試しレッスンを開催いたします。1回のみでも、4回連続でも、ご都合に合わせてのご参加が可能です。みんなで気持ち良く声を出して、心も体も元気になりませんか？



講師：玉澤明人

ボイストレーニングは、こんな方に効きます！

- ♪ カラオケがうまくなりたい
- ♪ 楽しく健康になりたい！
- ♪ 熱唱した翌日は、ノドがちょっと…
- ♪ 認知症が心配なので、予防をしたい
- ♪ 体脂肪を燃焼させたい

お気軽にご参加ください！！

レッスン内容

- 第1回 (4/14) 呼吸の練習：腹筋、骨盤底筋を意識した深い呼吸法を身につけましょう。
- 第2回 (5/12) 発声の練習：声帯をトレーニングして、はりのある声を手に入れましょう。
- 第3回 (6/9) 響きの練習：口腔、鼻腔共鳴を感じて、響きと艶のある声を手に入れましょう。
- 第4回 (7/14) 発音：舌や唇をエクササイズし、スムーズな滑舌(かつぜつ)を身につけましょう。

日時： 4月～7月の第2火曜日 4/14、5/12、6/9、7/14 15:00～16:00

※1回のみのご参加もできます。お気軽にご参加ください。

講師： 玉澤明人 (株)そらうみ代表 / 日本フィジカルボイス協会理事長

場所： 東京YMCA西東京コミュニティーセンター

定員： 各回 20名

参加費： 無料です！！ どなたでもご参加できます。

申込み： 実施日の3日前(土曜日)までにお電話、または、メールにて、ご連絡ください。

公益財団法人 東京YMCA西東京コミュニティーセンター

〒186-0002 東京都国立市東 1-4-20-102

TEL：042-577-6181 FAX：042-577-5574

【E-mail】 nishi-info@tokyo.ymca.or.jp

【交通】 JR中央線 国立駅 南口より徒歩3分

【開館時間】 火曜～土曜 10:00～18:00 (休館：月曜・日曜・祝日)

