

健康と音楽

「健康と音楽」は、音楽とやさしい運動の組合せで、体と脳の健康を無理なく楽しく維持していくプログラムです。プログラムは以下の流れで平均158kcal（ウォーキング約50分相当）の無理のない身体運動と多彩な音楽要素を盛り込んでいます。

リズムウォーク

日常生活の動作である「歩く」という動作を基本に、音楽に合わせてリズムカルに動きます。衰えがちな脚力を維持するとともに、心肺機能に刺激を与えます。



リズムエクササイズ

講師がたたくリズムをまねして、手や足でリズムをうちます。集中力や反応力を強化することで、脳・感覚系に刺激をもたらします。



レジスタンスエクササイズ・ストレッチ

あまり使わない筋肉に、自分の体重を使い、適度の抵抗を加えることによって、筋力を増強し、ストレッチにより身体の柔軟性を高めます。



ブレス&ボイスコントロール

音楽に合わせた呼吸、発声トレーニングです。腹式呼吸、正しい姿勢、正しい発声、正しい発音を心がけることによって表情筋・呼吸筋を鍛えます。



シングアウト

簡単な振り付けでみんなで歌います。全身で音楽を表現することで、脳・感覚系を刺激すると同時に、血行を促進します。また、ストレスも発散できます。



レッスン形態	グループ	月3回	60分
レッスン料金		¥6,000円	
テキスト代:		¥1,500円	
入会金:		¥5,000円	