

健康と歌

「健康と歌」は、歌う効果を利用した健康のためのプログラム。
和気あいあいとした楽しい雰囲気ของกลุ่มレッスンです。

ウォーミングアップ

心身がスムーズに活動できる準備をします

穏やかな音楽に合わせて、呼吸と簡単なストレッチをします。緊張を緩和して呼吸筋をほぐし、声の出やすい体勢をつくります。



ブレス&ボイストレーニング

呼吸と発声により体内の活性化を行います

音楽に合わせた腹式呼吸と発声のトレーニング。肺活量のアップや腹筋・表情筋が鍛えられます。



リズムエクササイズ

リズムをとって脳に刺激を与えます

声と体を使い、講師の動きを覚えて同じ動きをすることは注意力と集中力を使うので、脳への刺激になります。



ハーモニーエクササイズ

声を合わせて心地よさを感じます

各自が自由に声を出し、ハーモニーの楽しさを実感することで、リラクゼーション効果があります。※音楽経験がなくても、安心して楽しく行えます。



レパートリー

みんなで歌う喜びを体感します

なじみのある国内外の名曲をたのしく歌います。声を出すことでストレスを解消し、肺活量や腹筋の強化も期待できます。



クールダウン

穏やかな音楽とストレッチで緊張をやわらげます

簡単な整理体操をおこない、リラクゼーション。レッスンで使った脳や心、そして身体までほぐします。



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:		¥2,500円	
入会金:		¥5,000円	