

いち推し！
新コース！

スポーツボイス

～ 加齢に負けない！声の筋肉を育てる～

入会受付中



声を鍛える！

日本発の“ボイトレ健康法” スポーツボイスとは？

「声を出しながら全身を動かす」ことで、発声・呼吸・体幹・嚥下（飲み込み）まで一度に鍛えられる、声の筋トレです！ 声は筋肉！何歳からでも育てられますよ！

最近、思い当たることはありませんか？

- ・声が出にくくなった
- ・話が聞き取りづらいと言われる
- ・むせやすくなった
- ・ほうれい線が気になる
- ・疲れやすい
- ・肩こりがひどい



レッスン受講を続けると、どんな良いことが？

声が変わると、毎日が軽くなる
～そんな瞬間を皆様に！～

スポーツボイスの効果

● 声に艶が出る！

年齢を重ねるごとに声が出しづらくなったり、かすれたり…
声の筋肉を鍛えることで、艶声を維持することができます。

● 誤嚥性肺炎の予防！

のどの筋肉を鍛えて“飲み込む力”を、呼吸筋を鍛えて“吐き出す力”を高め、誤嚥リスクの低減に役立ちます。

● 免疫力アップ！

声を出しながら全身を動かすことで心肺機能が向上。
体幹も鍛えられ、疲れにくい強い身体づくりにつながります。

● 自律神経がととのう！

横隔膜を使った正しい呼吸法を身につけ、自律神経のバランスを整えてストレスを軽減します。

仲間ができる！友達と一緒に！少人数制グループレッスン

月曜日 15:30～16:30 (月2回)

レッスン料 (月額) 5,500円 (税込)

※別途、下記の料金が必要となります。

施設費 (月額) 825円 (税込)

入会金 (初回時) 5,500円 (税込)

ワークショップ当日のご入会で

入会金 0円！

スポーツボイス
マスタートレーナー

講師：YUKARI

【スガナミ楽器 担当コース】
ボーカル
ボイトレーニング
スポーツボイス・歌の会

まずは体験！ワークショップは【毎月1回】定期開催中！～日程はお問い合わせください～

ワークショップ参加費 2,200円 (税込) が必要となります

ご予約・お問い合わせは・・・

スガナミミュージックサロンみどり町

ハローズみどり町モール内

TEL 084-983-3355

教室ホームページ

