

# 「ヴォーカリズム」

「ヴォーカリズム」はフィットネスクラブ向けに開発されたボイストレーニングプログラムです。

発声器官を鍛えることによって、身体の中から元気になりましょう！

【レッスン内容】1.表情筋のトレーニング 2.喉上げ体操で誤嚥予防  
3.腹式呼吸で骨盤底筋群の強化 4.ハミングで声帯トレーニング

○実施日時：水曜日 11:00~12:00 (60分)

○実施予定：第1期 4~6月 第2期 7~9月  
第3期 10~12月 第4期 1~3月

○対象者：三菱会員・デパート会員・フルタイム会員  
(18歳以上高校生除く)

○料金：各期 9,600円~11,520円 (全10~12回)

○定員：25名

○実施場所：別館2階多目的ルームA・B

○講師：片山 貴子

○申込受付：当会ホームページ、館内のポスター・チラシにて  
ご案内いたします。



## 【講師】片山 貴子プロフィール

会社員として社内研修講師や営業・広報担当などを18年間務める。

様々な業務経験から「声」「話すこと」に興味を持つ。

現在「ボイストレーナー」「ボクシングエクササイズインストラクター」  
として活動中。