

有料プログラム

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：火曜日 11:00～12:00（60分）
- 対象者：三菱会員・デパート会員・フルタイム会員
（18歳以上・高校生を除く）
- 料金：10,560円（全11回）～11,520円（全12回）
- 定員：30名
- 場所：別館2階 多目的ルームA・B
- 講師：片山 貴子
- その他：3か月毎に参加者を募集します
第1期 4～6月 第2期 7～9月
第3期 10～12月 第4期 1～3月
開始日の1か月前頃に募集を開始いたします。
詳細は当会ホームページまたは館内ちらしにてご確認ください。



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、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」として活躍中。