

スポーツボイスレッスン

～声を使った健康エクササイズ～



日時；2024年

• 9/26 (木)
10:00～11:00

• 10/24 (木)
10:00～11:00



スポーツボイスとは「声を使った健康エクササイズ」です。

体を隅々まで動かしながら、喉の筋肉も強化、ストレッチしてみませんか？

無理なく、声帯を動かすことによって、嚥下機能向上や、ダイエット、

活舌が良くなりリフトアップにも効果的。若返り効果抜群です！

気になった方は是非レッスンにご参加ください！

担当：スポーツボイスディレクター 安場 友紀

●日時；2024年 9月26日 (木) 10:00～11:00

2024年10月24日 (木) 10:00～11:00

●場所；八千代市ふれあいプラザ4階第3会議室

●参加費；550円(税込)

●対象者；高校生以上、体力を付けたい方

●定員；20名

●申込；1階総合受付

●用意するもの

- 運動シューズ
- 運動しやすい服装
(ジーンズ等動きにくい服装不可)
- 水分補給
(蓋のついた水筒・ペットボトル)
- タオル

●キャンセルは、開催2日前まで全額返金
以降のキャンセルは返金無し



八千代市ふれあいプラザ