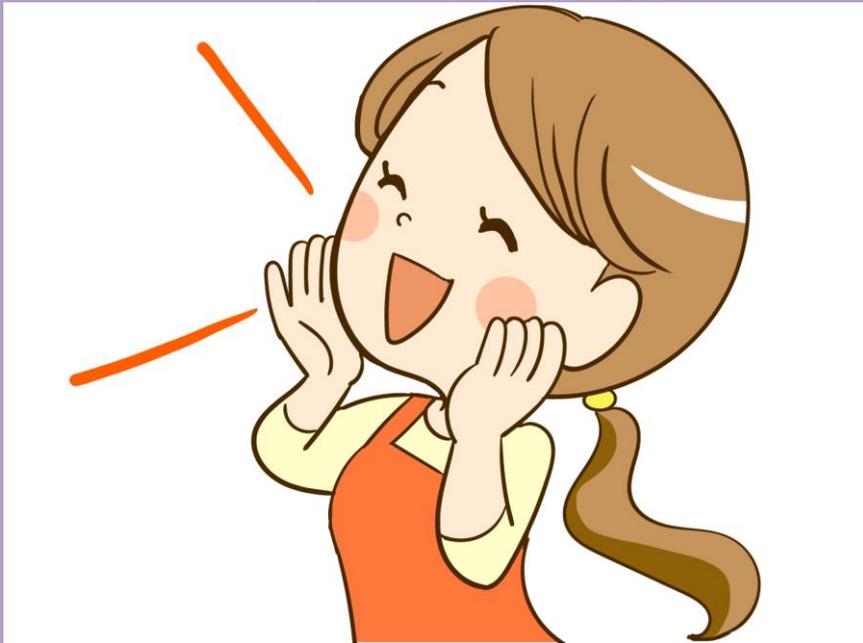


スポーツボイスレッスン

～声を使った健康エクササイズ～



日時；2024年

• 11/28 (木)
10:00～11:00

• 12/19 (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11月28日 (木) 10:00～11:00
2024年12月19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
(ジーパン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