

単発レッスン

# ヴォーカリズム

ヴォーカリズムとは発声のメカニズムに沿って、身体の入口（のど）と出口（骨盤底）を鍛える新感覚のボイストレーニングです。声の三大要素「呼吸」「発声」「共鳴」をもとに身体を内側から鍛えます。健康的な声になること、誤嚥性肺炎の予防、骨盤底筋群の強化、表情筋の強化、唾液の分泌を促進させ風邪の予防が期待できます。

**場所** 奥戸総合スポーツセンター 温水プール館 第1会議室

**日時** 2024年10月10日(木)・17日(木) 14:00～15:00 (60分)

**対象・定員** 高校生相当以上 20名

**参加費** 850円（税込）[773円（税別）77円（税率10%）]

**お問合せ** 03-3695-9911

---

**2024年9月24日(火) からお電話または受付窓口にて受付開始**

---

## 注意事項

- ・お電話または受付にてお申込みください。参加費は当日支払いとなります。
- ・キャンセルの場合は、前日までに当施設までご連絡ください。
- ・当日37.0℃以上の発熱がある方など体調不良の方はご参加いただけません。
- ・当日の入場開始時間は、レッスン開始10分前からとなります。
- ・予め、レッスンに参加できる服装でお越しください。

※画像はイメージです



葛飾区奥戸総合スポーツセンター温水プール館・エイトホール