

ボイストレーニングフィットネス 健康ボイスクラブ

- 声を出しながら有酸素運動&声帯筋トレ
- カラオケ上達（ピアノを使って歌唱指導）
- 誤嚥性肺炎予防
- 歌唱で血流促進、血管健康促進
- 歌唱で脳トレ、老化防止
- 歌唱で筋トレ（呼吸筋、腹筋、背筋、表情筋など）
- 歌唱で幸せホルモン分泌
（全身細胞活性化・免疫力アップ・ストレス発散）



（受講回数自由）

毎週金曜日
朝10:00～（90分コース）

ヨガマットを使った
ストレッチ有

1回¥1,600（3カ月まとめて支払い¥4,500）300円お得！
2回¥3,200（3カ月まとめて支払い¥9,000）600円お得！
3回¥4,500 300円お得！
4回¥5,500 900円お得！

毎週金曜日
朝10:30～（60分コース）

ヨガマットを使った
ストレッチ無

1回¥1,200（3カ月まとめて支払い¥3,200）400円お得！
2回¥2,200（3カ月まとめて支払い¥6,000）600円お得！
3回¥3,200 400円お得！
4回¥4,200 600円お得！

第3日曜日
朝10:00～（90分）

月1回¥4,500（3カ月まとめ支払い）
☆ヨガマットを使ったストレッチ有

第1・第3木曜日
夜19:00～（90分）

月2回¥9,000（3カ月まとめ支払い）
☆1日の終わりにストレス発散・リフレッシュに！
ぐっすりねむれます♪

✉ pms.vocal_ci@icloud.com ☎ 090-2800-1047

📍 ちまきやスタジオ（ちまきや別館4F：山口市中市町1-3）

形式：グループレッスン（60分・90分）

講師：音楽健康指導士ボイストレーナーちづる

CONTACT

