

スポーツボイス

～いきいき声帯ストレッチ～

発声に必要な筋肉の柔軟性や筋力をあげます。

♪オススメポイント♪

- ・楽しく発声してシェイプアップ
- ・お腹からの発声でストレス発散
- ・楽しくレッスンしているだけで自然に美声に
- ・表情筋エクササイズでお顔も声も若返り
- ・気になるお腹周りもいつのまにかスッキリ



受付開始

10月8日(木)

日程：2020年11月

17日(火) 10:00～11:00(60分)

場所：八千代市ふれあいプラザ 4階第3会議室

参加費：1回 550円(税込)

●キャンセルは開催当日含む3日前まで全額返金。前日以降は返金致しかねます。

◎前日までに予約完了 当日30分前までに入金完了をお願いいたします。

対象者：高校生以上の方
体力を付けたい方
ダンスに興味がある方

申込：1階 総合受付

定員：各クラス20名

皆様のご参加を心より
お待ちしております。

八千代市ふれあいプラザ

※新型コロナウイルス感染予防対策

- ・マスク着用にてレッスン参加をお願い致します。
- ・周りの方との間隔を空けてご参加ください。
- ・15分に1回の換気時間を設けます。

☆持ち物

- ・マスク着用
- ・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