

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；2023年
10/26（木）
10:00～11:00
11/23（木）
10:00～11:00
12/21（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；2023年10月26日（木）10:00～11:00
2023年11月23日（木）10:00～11:00
2023年12月21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



八千代市ふれあいプラザ