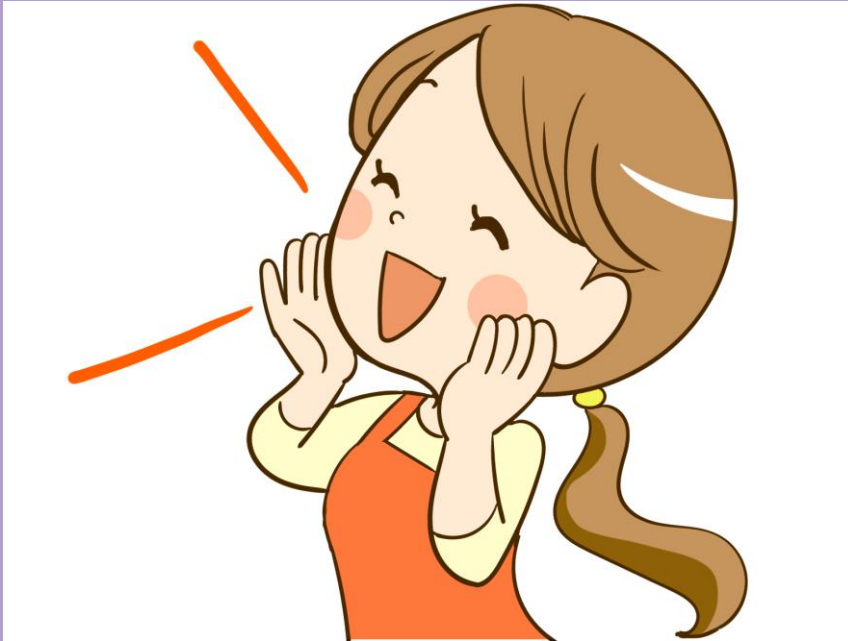


スポーツボイスレッスン

～声を使った健康エクササイズ～



日時；2025年

・10/23（木）

10:00～11:00

・11/27（木）

10:00～11:00

・12/25（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；2025年10月23日（木）10:00～11:00
2025年11月27日（木）10:00～11:00
2025年12月25日（木）10:00～11:00

受付開始 10月→8月28日（木）
11月→9月25日（木）
12月→10月23日（木）

- 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；40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