

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；2026年

- 1/22 (木)
10:00～11:00
- 2/28 (木)
10:00～11:00
- 3/26 (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！



- 日時；2026年1月22日 (木) 10:00～11:00
2026年2月26日 (木) 10:00～11:00
2026年3月26日 (木) 10:00～11:00

受付開始 1月→11月27日(木)
2月→12月25日(木)
3月→1月22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3日前まで全額返金
以降のキャンセルは返金無し



☎ 047-487-1511

八千代市ふれあいプラザ

