

呼吸法による声を育てるエクササイズ

基礎エクササイズのご案内 9月・10月

このエクササイズではエクササイズの基本的なことを2か月ごとにテーマを決めて練習いたします。初めての方にはテーマごとの1ステップずつ分かりやすく進んでいきます。長く続けている方には「もっと深く知りたい」「練習したい」テーマの時に気軽に参加していただけます。9月―10月のテーマは「座骨」と「骨盤底」です。

声にとって不可欠な骨盤底や座骨の感覚を身につけましょう。座骨は座位の出発点。脊椎、頸椎、頭の位置が座骨によって決定され、筋肉の緊張に大きくかわります。

【次回予告 11月―12月は 足と脚】

会場 ギャラクシティ 地下2階（東京スカイツリーライン 西新井駅下車徒歩5分）

日時 2024年 9月6日(金) 10:10～11:40 第3音楽室

10月4日(金) 10:10～11:40 第3レクホール

参加費 各2500円

（お申し込み時にお支払いください。一度納められた代金の返却は致しません）

動きやすい服装、室内履き（スリッパは不可、厚手の靴下は可）、タオルをご用意ください

定員6名 定員になり次第締め切ります。

領収書

2024年 月 日

様

（申し込み日に○印） 9月6日 10月4日 の参加費として

円 を領収しました。

キリトリ

申込書

2024年 月 日

氏名(ふりがな)

連絡先(電話・メール)

（申し込み日に○印） 9月6日 10月4日 のエクササイズに
参加費 円を添えて申し込みます。