

# 大人のための 音楽レッスン

歌と表情筋を組み合わせた日本で初めての講座

～楽しく歌って健康に～

## 常岡治恵の 歌と表情筋トレーニング



なじみのある曲を楽しく歌って、正しい腹式呼吸を身につけると同時に、表情筋トレーニングで身体をリフレッシュ！

二期会会員・健康管理士一般指導員である講師による独自のプログラムだから、歌のご経験のない方や、楽譜が読めない方でも安心して楽しめます。

### 【レッスン曲】

♪ふるさと / ♪大きな古時計 / ♪エーデルワイス / ♪涙そうそう 他

レッスン日：第1・3水曜日 11:00～12:30

月謝：¥6,825 (税込・施設費含)

定員：12名

入会金：¥10,500 (税込)

### 【講師紹介】

#### 常岡 治恵 講師



桐朋学園卒業。同研究科声楽専攻修了。二期会会員。健康管理士一般指導員。二期会を中心に、全国各地で数多くのオペラ公演やコンサートに出演。演奏家としてのステージ経験をいかしたコンサート、パーティー企画、マネージメント、司会は好評を得ている。ヴォイストレーナーとしても幅広く活躍中。現在「はるはな」として、腹式呼吸と表情筋を組み合わせた独自のメソッドを提唱。健康のための講座やセミナーなど、数多く精力的に活動している。

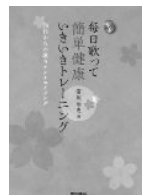
### 【講師著書】

#### 毎日歌って 簡単健康いきいきトレーニング

DVD付き リットーミュージック¥1,995 (税込)

- 第1章：歌うことと健康の関係を知りましょう！
- 第2章：簡単トレーニングを実践しましょう！
- 第3章：さあ、おもいっきり歌いましょう！
- 第4章：すてきに年齢を重ねましょう！
- スペシャル・プログラム

◎はるはな顔の体操  
◎はるはな健康いきいき体操



## 無料体験レッスンならびに見学受付中

### 他にも多数のコースをご用意しております。

～下記までお気軽にお問い合わせください～

## ヤマノミュージックサロン有楽町

〒100-0006 東京都千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館 11F  
営業時間：月～土曜日 10:30～21:30 / 日曜日 10:30～18:00

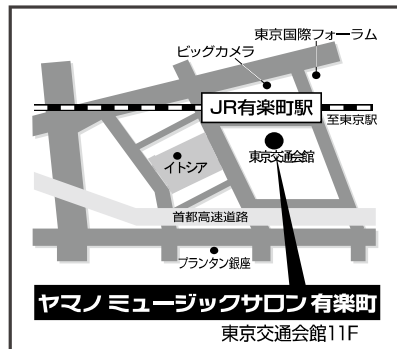
# ☎03-5293-8825

ホームページからも体験レッスン等  
をご予約いただけます

ヤマノミュージックサロン有楽町

検索

携帯サイトは  
こちらから



JR有楽町駅 京橋口 徒歩1分