声帯機能からはじまる
究極の予防医学

本氣のボイトレ!

毎週
月曜日
14:00～
18:00～

2025年4月18日 第8回大会

カラオケに100回行っても歌はほとんど上達できません！
回数ではなく、上手くなるためのコツがあります。

池川明先生と学ぶ！
講演者のためのボイトレ
3回シリーズ講座!

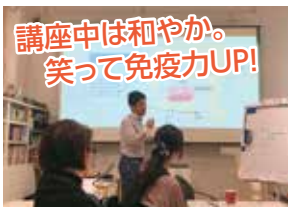
歌唱目的ではなく、講演やスピーチに役立つボイトレを行います。
池川先生との問答をご覧いただく公開講座形式です。

① 7/4(金)
18:00…飲食 一品持ち寄り懇親会・相談会
18:45…**概論／腹式呼吸／共鳴腔**

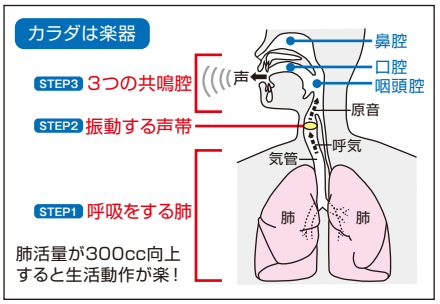
② 7/11(金)
18:00…飲食 一品持ち寄り懇親会・相談会
18:45…**子音／母音／滑舌／抑揚**

③ 7/25(金)
18:00…開場 MAYAさんによる二胡演奏会 詳細8ページ
19:00…**話すリズム／状況に合わせた声のバリエーション／透る声とは**

参加費：通常 5,000円 会員 3,000円
申込はサークルスクエアから 詳細20ページ
なお、7/4は15:30より池川明先生の講演会、
7/11は15:30より奥村美樹さんのワークショップあり 詳細9ページ



習得できる技術
1.誤嚥性肺炎予防
2.歌唱向上
3.発話・スピーチ力向上
4.身体機能の向上
5.免疫力向上
6.認知症予防が含まれます。
（脳機能・聴力・嚥下・
呼吸・発話・血流 他）



音痴の原因を解明!
誰でも上達できて
新しい声の
発見ができます!

アイドルから演歌歌手まで！
３時間あれば
歌唱上達できます!

肺活量が300cc
以上増えます!
※片平の肺活量は6400cc

2025年　本氣のボイトレ!　第三期生 トレーニング

昼の部 14:00～16:30（一品お茶菓子持ち寄り）

- 6月　2日(月) リズム
- 6月　9日(月) 概論・基礎トレ
- 6月23日(月) 3つの共鳴腔と腹圧
- 6月30日(月) 母音と子音
- 7月　7日(月) 滑舌、抑揚
- 7月14日(月) 腹式呼吸の極意
- 7月28日(月) ミックスボイス
- 8月　4日(月) toshiさんや小田和正さんのような澄んだ声のコツ&後半カラオケ
- 8月18日(月) 『もののけ姫』を裏声で歌えるようになる&後半カラオケ
- 8月25日(月) 秋川雅史さんのような太くて力強いビブラートの作り方のコツ&後半カラオケ
- 9月　1日(月) リズムと発表曲仕上げ

※「後半カラオケ」とは、後半に近くのカラオケ施設で実践します。
昼2,500円
夜3,000円

フォロー用のFacebookグループページ▶

夜の部 18:00～20:15 乃木坂ウェルネスルームでトレーニング
20:15～20:45 懇親会（一品お惣菜持ち寄り）
21:00～ 希望者は近くの施設で歌唱トレーニング（実費）

- 6月　2日(月) 概論・基礎トレ
- 6月　9日(月) リズム
- 6月23日(月) 測定会(音域、肺活量、子音アタック、唾液、リズム、音圧、ロングブレスなど)
- 6月30日(月) 声帯の使い方と音域
- 7月　7日(月) 裏声からの声区融合
- 7月28日(月) ウィスパーボイス
- 8月　4日(月) 河村隆一さんのようなネットリした歌い方のコツ&後半カラオケ
- 8月18日(月) 尾崎豊さんの晩年の歌い方のコツ&後半カラオケ
- 8月25日(月) 氷室京介さんの独特な音色を共鳴腔を駆使してどのように作り出すかチャレンジする&後半カラオケ
- 9月　1日(月) 発表曲の仕上げ方(①BPMを調べる ②リズムを取る ③本人歌唱と同じ息継ぎと拍 ④メトロノームで歌う)

ヴォイストレーナー
片平健一郎
本氣の歌唱例は
こちら

✨9月8日(月) 18:00～22:00 コートダジュール目黒西口店 VIPルーム
『第三期　慰労会』※9/5の発表会に参加できない方はぜひ!
8,000円(パーティー料理&120種類 飲み放題付)　お支払はこちら▶

【料金】初回参加無料　通常 2,000円　会員 0円【場所】乃木坂ウェルネスルーム　六本木7−4−14−2F

発表会

第9回 2025年9月5日(金) 18:00～21:30（17:30開場）

第1回、4回、7回のゲストは、
脳外科医　篠浦伸禎先生

第3回ゲストは
二胡奏者
MAYAさん

第5回ゲストは
カンツォーネ
日本チャンピオン
前迫實さん

第6回ゲストは
音楽療法の
第一人者
和合治久先生

前半
●18:30～19:30
◆片平式ボイス
トレーニング実践
◆エントリー者による歌唱

後半
●20:00～21:30
◆モノマネディナーショー
（片平による15種の発声法）
◆ゲスト 歌唱&トーク
◆投票集計発表 上位者は豪華景品

手作りヘルシー料理

参加申し込み 飲み放題&飲食付きの価格です！

銀行振込はこちら　振込先　三井住友銀行 高田馬場支店
(普)4413809　カ)ホリスティックウェルネス

クレジットカードでのお支払いはこちら

★歌唱エントリー参加／12,000円(定員があるため先着順)
・優秀者は豪華景品！・生バンド演奏で歌唱！・上記トレーニングスケジュールの中から参加をお願いします。

★歌唱エントリーなし
通常 7,500円(当日払いは8,000円)
会員 5,500円(当日払いは6,000円)
※ボイトレ受講し放題　破格の月額2,200円！

会員登録はこちら
※乃木坂ウェルネスルームいずれかのプランへ登録いただければ、会員価格となります。

アルコール飲み放題、パーティー料理付き！

特別ゲスト

魂に響く!

Akemi Anastasia.N さん

宝塚歌劇団出身　娘役
その後、養成学校の3歳児から15歳までの演劇のクラスを担当。
2023年、宝塚退団後35年ぶりに舞台のオファーを受け、舞台預言者でラーニア王妃役で主役を演じる。

東京都目黒区下目黒2-23-2
エストラルゴ目黒B1　目黒カフー
http://kahoo-meguro.com/map.html

株式会社ホリスティックウェルネス　room@holistic-wellness.jp　tel:03-6434-7603