

健康と音楽



楽しい音楽、
やさしい運動で
心も体も
リフレッシュ



無料体験
説明会
受付中!

無料体験レッスン受付中！！

3月18日(火) 11:00~

4月22日(火) 11:00~

栃木センター

●開講クラス (火)11:00~12:00

お申し込みは店頭またはお電話から

☎0282-20-8105

皆様のご参加をお待ちしております！

シニア割(60歳以上)

入会金 **¥2,200**



レッスンの様子は
こちらから♪



日常生活をより健やかに楽しみたい方に。

「健康と音楽」は、音楽と運動を組み合わせた、ヤマハならではの画期的な健康プログラム。ヤマハオリジナルの音楽にのせて、声を出したり、心地よいエクササイズを楽しむうちに、身体と脳の健康維持を図れます。



笑顔の1時間 😊 無理なく運動を続けられる！ 「健康と音楽」の効果と内容

専門の講習を受けたヤマハ認定講師が指導しますので、運動や音楽が初めてという方でも安心してご参加ください。

1 リズムウォーク



心肺機能 運動機能

音楽に合わせてリズムカルに「歩く」動作を。脚力と心肺機能を維持します。

2 リズムエクササイズ



運動機能 認知機能

講師が叩くリズムをまねて、手足でリズムをとります。集中力・判断力・反応力を強化し、脳を刺激します。

3 レジスタンスエクササイズ & ストレッチ



運動機能

自分の体重で抵抗(負荷)をかけ、無理なく下半身の筋力を向上させ、ストレッチで身体の柔軟性を高めます。

4 ブレス & ボイスコントロール



心肺・口腔機能

音楽に合わせた呼吸、発声トレーニングで表情筋や呼吸筋を鍛え、口腔機能の向上を目指します。

5 リズムステップ



心肺機能 運動機能

音楽にあわせた簡単なダンスステップにより、ストレスを発散し、筋力を強化します。

6 シングアウト



心肺・口腔機能 認知機能

簡単な振り付けでみんなで歌います。全身で音楽を表現することで、脳・感覚系を刺激すると同時に、血行を促進します。また感情の開放、ストレス発散ができます。

産学官の共同研究による実証実験により、
認知機能の維持・改善が証明されています。

「健康と音楽」は、三重大学、三重県 御浜町・紀宝町とヤマハ音楽振興会との共同研究により認知機能の維持・改善に効果があることが証明されています。

The Effects of Physical Exercise with Music on Cognitive Function of Elderly People: Mihama-Kiho Project (PLOS ONE 2014)

1回60分 月3回 グループレッスン ● 受講料7,700円(税込)/月 ※土日クラスは8,250円 ※会場にて別途施設費を頂戴する場合があります。 ● 入会随時

ヤマハ音楽振興会