

業界初のエクササイズ!



発声健康



ボイスサイズ®

特許庁 登録番号6300500号

声がよくがえる! 発声エクササイズ
マスクしたままでも声を通るようになる!

新感覚エクササイズ“ボイスサイズ”®とは?

「歌わない」発声エクササイズトレーニング、喉トレ、舌トレ、を組み合わせ、
「目でわかる」腹式呼吸を用いた呼吸法で行う全く新しい「歌わない」発声エクササイズです。

期待できる効果

誤嚥
予防

声枯れ

滑舌

リフト
UP

免疫力
UP

などなど

こんな人におすすめ

- ✓ 声の通りを良くしたい
- ✓ 声が出づらくなり枯れ易くなった
- ✓ 食べ物が最近飲み込み辛くなった
- ✓ 若々しい声に戻りたい
- ✓ 顔の筋力アンチエイジングに取り組みたい



はじめて
でも

安心! 皆様からの良くあるギモンにお答えします!

Q ボイストレーニング
ではないのですか?

Answer

歌の発声を活用して考
案した声の体操、発声
健康エクササイズです。



Q どんな効果がありますか?

Answer

マスクをしたままでも声の通り
がよくなり滑舌が改善されます。
他にもリフトUPや声枯れ予防な
どさまざまな効果が得られます。



Q どんなエクササイズですか?

Answer

実際に医療機関や介護施設でも口腔トレ
ーニングで使用されている風船やピロピロを
使った視覚的にも楽しいトレーニングです。
又、普段着で手軽に受けられます。
飲み物やタオルだけをご用意お願い致します。



ボイスサイズ®とは

ボイスサイズ®

主催:一般社団法人ジャパンボイスアンドヘルス協会/合同会社ボイスクル

お問い合わせ
ご予約は
こちらまで **TEL 03-6823-5695**
mail info@voicecl.co.jp

無料レッスン開催中

ぜひお問い合わせの上
お試しください!

詳しくはWEBで!

ボイスサイズ 検索



コロナ感染予防対策

インストラクターの体調管理を徹底し
トレーニング中はフェイスガードを
着用します



検温



消毒の徹底



消毒液設置



室内換気

木曜日開催地



東京都江東区千田9-7 (光明寺内)

日曜日開催地



東京都江東区東陽4-11-1
(江東区東陽東地区集会所内)

ボイスサイズ®でストレス発散®&トレーニング

ボイスサイズでは風船や吹き戻しのおもちゃを使った楽しい喉トレーニング、エクササイズで腹式呼吸を学んでいただけます。



着替え不要で仕事帰りそのままご利用できます！

マスクを着用したまま行えるエクササイズです！



トレーニング風景(光明寺)



トレーニング風景(東陽町集会所)

料金案内

持ち物 飲み物 タオル マスク

使用する風船・吹き戻し
全部ついてます！

曜日	会場	日時	回数	料金
毎週木曜日	光明寺内 (東京都江東区千田9-7)	1レッスン50分 9:00 ~ 9:50 10:00 ~ 10:50	週1回(月4回) ※ご都合が悪い時は 振替可能です	8,000円(税込) 今なら半年間 ↓ 6,000円(税込)
毎週日曜日	江東区東陽東地区 集会所内 (東京都江東区東陽4-11-1)	11:00 ~ 11:50 上記の時間帯から選べます		

1レッスン
1,500円相当
(50分)

入会金今なら
無料!!

各方面から大絶賛

歯科医師・歯学博士
中目黒コヤス歯科



院長 小安 正洋 /Dr.COYASS

顎や喉の筋肉が落ちてくると唾液の分泌量が減り、物を飲み込みにくくなります。噛むことによって唾液腺が刺激され唾液になって出てくるので口周りをよく動かす運動や水分補給が大切です。医学的にも患者さんが噛み合わせが悪かったり、咀嚼機能が落ちている時に舌を動かす運動をするよう指導することがある中でそれをボイスサイズで取り入れているのは凄いなと思いました。

TV雑誌媒体で紹介されました！

TV東京

「じっくり聞いタロウ」



J-COM TV

デイリーニュース



フリーペーパー「地域寺院」、高齢者向け雑誌「お一人様老後のこれで安心大丈夫」女性自身、ローカルTV、渋谷クロスFMラジオ等

体験者の声



歳を重ね、1日に何回も声枯れてしまうのが悩みでしたが、声が出易くなりました 80代/男性



顔のたるみやしわが改善されていくのが鏡を見るたびに実感出来るし喉も鍛えられるから声に張も出て若かった時のように自信がもてるようになってきました 60代/女性

ボイスサイズの
紹介動画
公開中!



他にも様々なお声を頂きました！詳しくは「ボイスサイズ」で検索

SDGsへの取り組み

ボイスサイズ®メソッドによる免疫カアップ、喉の筋力アップにより高齢者に多い誤嚥を予防し、医療費削減に貢献致します。



主催：一般社団法人ジャパンボイスアンドヘルス協会/合同会社ボイススクール
〒150-0002 東京都渋谷区渋谷2-12-8 アートビル2F
Tel:03-6823-5695

他のコースもあります！

人に好かれる話し方トレーニングコース

ボーカルトレーニングコース

詳しくは...



ボイスサイズ®をはじめよう！