

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。

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)

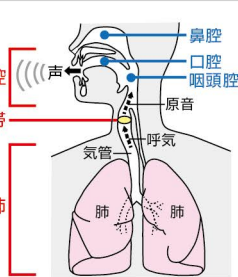
カラダは楽器

STEP3 3つの共鳴腔

STEP2 振動する声帯

STEP1 呼吸をする肺

肺活量が300cc向上
すると生活動作が楽!



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



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!

歌唱ボイトレを行います。
池川先生との問答をご覧ください公開講座形式です。

① 3月13日(金) 18:00

18:00...歌唱基礎トレ、リズム

20:00...一品持ち寄り懇親会、ボイトレ相談会

② 3月27日(金) 18:00

18:00...池川明先生の課題曲仕上げ

『TRAIN-TRAIN』『オリジナルスマイル』

20:00...一品持ち寄り懇親会、その後カラオケへ

③ 4月10日(金) 17:30

【上映会の部】(別料金) 詳細6ページ

14:30...「ママのおなかで笑っていたよ」上映会&秋久保監督シェア

16:20...池川明先生によるお話し会

【ボイトレの部】

17:30...一品持ち寄り懇親会(上映会参加者&ボイトレ参加者合同)

18:30...ボイトレの内容はお任せで

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

2026年 本気のボイトレ! 第五期生 トレーニング

昼の部 14:00~16:30
(一品お茶菓子持ち寄り)

フォロー用の
Facebook
グループページ



- 2月16日(月) 概論・基礎トレ
- 3月 2日(月) 声帯の使い方と音域
- 3月16日(月) 母音と子音
- 3月23日(月) ミックスボイス
- 3月30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
- 4月 6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
- 4月13日(月) 課題曲の仕上げ方(リズム・実践)

夜の部 18:00~20:00
20:00~20:30

乃木坂ウェルネスルームでトレーニング
懇親会(一品お惣菜持ち寄り)

- 2月 9日(月) リズム
- 2月16日(月) 測定会
- 3月 2日(月) 裏声からの声区融合
- 3月16日(月) ウィスパーボイス
- 3月23日(月) 滑舌と抑揚
- 3月30日(月) 尾崎豊さんの晩年の歌い方のコツ
&後半カラオケ
- 4月 6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&後半カラオケ
- 4月13日(月) 課題曲の仕上げ方(リズム・実践)



ヴォイストレーナー
片平健一郎
金沢公会堂に
てボイトレ講師として
幾つかの発声法



【料金】初回参加無料 一般 2,000円 会員 月に2回までは無料(3回目以降は1回2,000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11回 2026年4月17日(金) 18:00~21:30
(17:30開場)

第1回、4回、7回、10回の
ゲストは、
脳外科医 篠浦伸禎先生

第2回、8回ゲストは
胎内記憶 池川明先生

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
前田寛さん

第6回ゲストは
音楽療法の
第一人者
和合治久先生

第9回ゲストは
宝塚歌劇団出身の
Akemi
Anastasia.Nさん

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



参加申し込み 飲み放題&料理付きの価格です!

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/15,000円(定員があるため先着順)

- ① 上位4名へ豪華楽器プレゼント!(参加費の元が取れるかも!?)
- ② 高音質マイク收音の動画データを後日お渡し
- ③ 生バンド演奏をバックで歌唱! 貴重な体験です!
- ④ 「月2回まで無料」のトレーニングを制限なしで何度受講しても無料!
- ⑤ 発表会に向けた個別準備計画&歌唱指導

※上記の音楽スクールでは30万円相当の内容のところ。。。

★歌唱エントリーなし 一般 7,500円(当日払いは8,000円)

会員 5,500円(当日払いは6,000円)

会員登録は
こちら



アルコール飲み放題、パーティー料理付き!

※乃木坂ウェルネスルームいづれかのプランへ
登録いただければ、会員価格となります。

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

特別ゲスト

「TRAIN-TRAIN」
「オリジナルスマイル」を
生バンド演奏で歌唱!

胎内記憶研究の
第一人者
池川 明 先生



産婦人科医。「胎内記憶」
領域の第一人者。
2014年から上映されている「かみさまとの
やくそく」では主演を務め、現在までの観客
動員数は31万人にのぼる。片平式ボイトレ
の初期メンバー。乃木坂ウェルネスの功勞
者・絵本作家の常田メロンさんは、池川先生
のボイトレ繋がりでご縁が生まれました。



会場
ライブハウス
目黒カフー

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