



2026年4月17日 第11回大会



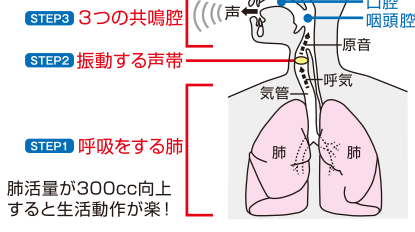
優秀者には楽器をプレゼント
第11回大会 グランプリ
内科医 志波広輔さん

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!
※片方の肺活量は6400cc



池川明先生と学ぶ!
3回シリーズ講座!

池川先生との問答をご覧いただく公開講座形式です。

① 6月19日(金) 18:00
18:00...母音と子音、
そして滑舌
20:00...一品持ち寄り懇親会

② 7月10日(金) 18:00
18:00...池川明先生の
歌唱曲仕上げ
20:00...一品持ち寄り懇親会

③ 8月7日(金) 18:00
18:00...ボイトレの内容はお任せで
20:00...一品持ち寄り懇親会

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](#)



講座中は和やか。
笑って免疫力UP!

2026年 本気のボイトレ! 第六期生 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22日(月) 概論・基礎トレ
- 6月29日(月) 3つの共鳴腔/
自宅でできるボイトレ法
- 7月13日(月) 声帯の使い方と音域
- 8月 3日(月) 滑舌、抑揚
- 8月17日(月) 母音と子音
- 8月24日(月) 様々な声の出し方
(16のバリエーションをまずは試す)
- 8月31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
- 9月 7日(月) 発表会仕上げ

フォロー用の
Facebook
グループページ



夜の部 18:00~20:00 乃木坂ウェルネスルームでトレーニング
20:00~20:30 懇親会(一品お惣菜持ち寄り)

- 6月15日(月) 概論・基礎トレ
- 6月22日(月) リズム
- 6月29日(月) 測定会(肺活量、
子音アタックほか)
- 7月 6日(月) 腹圧と腹式呼吸
- 7月13日(月) ミックスボイス
- 8月 3日(月) 裏声からの声区融合
- 8月17日(月) 発表会仕上げ
- 8月24日(月) ウィスパーパーボイス/裏ミックスボイス/シャウト
- 8月31日(月) toshiさんや小田和正さんのような澄んだ声を出すコツ
- 9月 7日(月) 発表会仕上げ



16種類の発声法を楽しく
学びます。
歌唱エントリーを決定した
瞬間から、あなたの才能は
輝き始めます。



16種類の発声例



金沢公会堂にて

【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

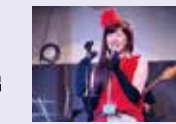
発表会

全日程 (17:30開場)
18:00~21:30

- 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



全曲
生バンド演奏



手作りヘルシー料理

2026年 第12回
8月28日(金)

特別ゲスト

ボサノヴァ・
シンガーソングライター
近田 ゆうき さん



心の凝りをそっとと
きほぐすボサノヴァ&ヒーリン
グ系シンガーソングライター。
過去の痛みを音楽に乗せ『ありの
ままの自分』でいられる心地よさ
を伝えている。

2026年 第13回
9月11日(金)

特別ゲスト

元宝塚歌劇団
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。

2026年 第14回
12月11日(金)

特別ゲスト

脳外科医
篠浦 伸禎 さん



日本を代表する脳外
科医。「人として信頼できるがん
の名医100人」に脳分野で唯一選
出。脳の覚醒下手術で国内トップ
クラスの実績を持ち、現在は一般
社団法人篠浦塾理事長を務め
る。「魂に沁みる歌唱あり!」

参加申し込みはサークルスクエアから 飲み放題&料理付きの価格です!

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

クレジットカードで
お支払はこちら



★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高音質マイク収録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
- ※上記巻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。



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>