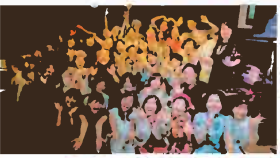
声帯機能からはじまる 究極の予防医学 本氣のボイトレ!

毎週月曜日 14:00〜18:00〜



2026年8月28日　第12回大会

＼優秀者には楽器をプレゼント／



第12回大会 グランプリ 萬谷貴司さん

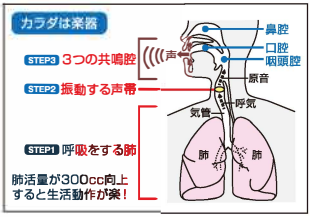


第13回大会 グランプリ yayaさん

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）



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！ ボイトレ

池川先生との問答をご覧いただく公開講座形式です。

12月4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

池川明先生は発表会の最後に歌唱されるのが定番！



池川先生の歌唱

参加費：
通常 5,000円
会員 3,000円

詳細20ページ

申込はサークルスクエアから

場所：乃木坂ウェルネスルーム　2026年 本氣のボイトレ! 第7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

- 10月19日（月）概論・基礎トレ
- 10月26日（月）3つの共鳴腔/自宅でできるボイトレ法
- 11月　2日（月）声帯の使い方と音域
- 11月　9日（月）滑舌、抑揚
- 11月16日（月）母音と子音
- 11月30日（月）様々な声の出し方（16のバリュエーションをまずは試す）
- 12月　7日（月）発表会仕上げ

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）

- 10月26日（月）概論・基礎トレ
- 11月　2日（月）リズム
- 11月　9日（月）測定会（肺活量、子音アタックほか）
- 11月16日（月）腹圧と腹式呼吸
- 11月30日（月）ミックスボイス
- 12月　7日（月）裏声からの声区融合



ヴォイストレーナー 片平健一郎

16種類の発声法を楽しく学びます。歌唱エントリーを決断した瞬間から、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



風景 トレーニング

【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

場所：目黒駅西口のライブハウス

発表会

全日程（17:30開場）
18:00〜21:30



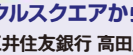




前半
- 18:00〜19:30
  - 片平式ボイストレーニング実践
  - エントリー者による歌唱

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





2026年 第14回 12月11日(金)

特別ゲスト



脳外科医
篠浦 伸禎先生

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整理事長を務める。魂に沁みる歌唱あり！

2027年 第15回 4月9日(金)

特別ゲスト



産婦人科医
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」では主演を務めた。片平式ボイトレの初期メンバー。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。

2027年 第16回 4月23日(金)

特別ゲスト



演歌歌手
橘あきら さん

広島県福山市出身の歌手。2001年デビュー以来、数々の作品がUSENやORICONで上位入り。温泉ソムリエとして名湯を巡り、独自の〈湯けむり日本再発見シリーズ〉を展開している。

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）

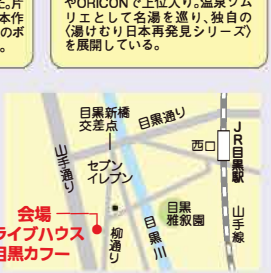
①上位4名へ豪華楽器プレゼント！（参加費の元が取れるかも!?）
②高音質マイク収音の動画データを後日お渡し
③生バンド演奏をバックで歌唱！貴重な体験です！
④「月2回まで無料」のトレーニングを制限なしで何度受講しても無料！
⑤発表会に向けた個別準備計画&歌唱指導
※上記巻の音楽スクールでは30万円相当の内容のところ。。。

★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

※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！



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