

感染防止対策実施中！

# うたって脳トレ

～健康長生きレッスン～

音楽と脳トレ体操で、健康に過ごしましょう！  
声をだしてストレス発散！

## レッスンの流れ（一例）

- ・ウォーミングアップ
- ・名曲鑑賞
- ・脳トレ体操
- ・歌いながら脳トレ
- ・歌唱
- ・クールダウン

✓ 楽譜が読めなくてもOK

✓ 動かせる範囲で無理なくレッスンします

## レッスン概要

- ・グループレッスン
- ・月2回／60分レッスン
- ・火曜日 10:15～11:15
- ・月謝：¥3,520(税込)
- ・入会金：¥5,500(税込)
- ・講師：近藤愛先生

音楽に合わせて体の細かい部分を動かす、脳トレーニングを組み込んだ音楽レッスンです。  
頭を使って、声をだして、気分爽快！現在1名で実施中のため、新しい仲間を募集中！  
感染対策をしっかりとっております。どんなレッスンか、ぜひ見学にいらしてください♪※要予約

### ※感染防止の取り組み※

- ・少人数(最大4名)
- ・講師マスク着用(2重)
- ・飛沫防止シート
- ・空気清浄機有り
- ・定期的な換気実施



※イメージ写真

ミュージックイン光が丘

東京都練馬区光が丘5-1-1 IMA専門店街6階

TEL : 03-3976-8021