

鍵盤ハーモニカって子供の楽器？
いいえ、大人の方の健康維持にも
お勧めなんです!!

シュバイツァ音楽教室
高崎センター教室

お試し3回

鍵盤ハーモニカ

大人のケンハモレッスン

【グループレッスン:3回コース】

お一人でも、お友達同士でも気軽に参加OK♪

鍵盤ハーモニカの無料貸し出しもOK!!

※吹き口(ホース)代300円は頂戴致します。

健康のため、心の栄養のため、「はじめての一步」で
まずはお試し3回!! 一緒にレッスンしてみませんか?!



以前行った体験会の様子♪

【日程】

1回目	5/27 (火) 14:00~15:00	テーマ ケンハモに触れてみましょう!
2回目	6/3 (火) 14:00~15:00	テーマ ♪ 音符とリズム
3回目	6/17 (火) 14:00~15:00	テーマ 1曲吹いてみましょう!



講師：高岸 純子 先生

シュバイツァ音楽教室講師として
ピアノ・電子オルガンの指導を行う。
鈴木楽器認定ケンハモ講師。

鍵盤ハーモニカは、「息で音を出す」楽器です。息を吸う事の繰り返しのため、
呼吸機能の向上、衰えを防ぐ効果が期待できます。猫背にしていると大きく息が
吸えないので自然に**正しい姿勢**に導きます。大きく息を吸って身体に十分な酸素を
取り込むことが**健康増進**に、また吹く作業と鍵盤操作を同時に行うことが**脳トレ**
にも繋がります! **幸せホルモン=セロトニンの活性化**も!
近年、“大人のケンハモ”として注目され、音楽家・アーティストさんが活用されて
いるのを目にする機会が増えていきます♪

～鍵ハモ効果～



全3回コース (1回60分レッスン)

※3回分の受講料を初回時にお支払いください。

楽器ご持参の方 **1,100** 円(税込) × 3回

楽器レンタルの方 **1,200** 円(税込) × 3回

※差額は鍵盤ハーモニカ吹き口(ホース)です

会場:ピアノプラザ群馬 高崎本店3F



お申込みは右記センター教室またはHPから

無料体験実施中!!

ピアノプラザ群馬 シュバイツァ音楽教室

高崎センター教室 高崎市問屋町西一丁目3-10

電話:027-388-1160



0120-40-3215

教室HP

