

手・指・声を使った音楽サプリメント

# リズム de リフレッシュ

お申し込み  
受付中!

おうち時間が充実する動画とオンラインレッスンによるプログラムです。  
気軽に楽しく「声を出す」「身体を動かす」「手指を使う」ことで身体と脳の活動性を高め、  
心身のリフレッシュが期待できます。イキイキと楽しく健康的な毎日を応援します。

## ＼こんな方にピッタリ／



リズム de リフレッシュ は毎月配信される動画コンテンツとオンラインレッスンで  
音楽の楽しさをお届けします

いつでも見られる  
動画コンテンツ



青春時代の名曲や軽快な音楽を使って無理なく楽しめる受講者参加型の動画です。毎日続けることでリズム感の向上と心身のリフレッシュが期待できます。

非日常の時間  
オンラインレッスン



動画と連動したライブレッスン。専門のインストラクターからライブレッスンならではのアドバイスが受けられ、動画の見方も深まります。アーカイブもご利用になれます。



プログラムのお申し込みや詳細は  
リズム de リフレッシュのホームページでご確認ください。

裏面もぜひ  
ご覧ください

# 脳トレ効果も期待できるリフレッシュメニュー

月毎に変わるリフレッシュエクササイズは飽きずに楽しく受講できます。  
きく、みる、うごかすなどの複合的な活動は脳へ様々な刺激を与えます。



## 指 de リズム

- 🎵 指を使ったリズム体験
- ★ 指を意識して動かすことによる脳への刺激

- 🎵 内容
- ★ 期待される効果



## 声 de リズム

- 🎵 軽い運動と発声によるリズム体験
- ★ 呼吸筋や表情筋を使って声を出すことによる心身のリフレッシュ



## からだ de リズム

- 🎵 全身を使ったリズム体験
- ★ 全身運動によるバランス機能と可動域の維持向上

5つのメニューが  
月毎に変わります



## タット de リズム

- 🎵 腕、手、指を使ったリズム体験
- ★ みる、きく、うごかすなどの複合的な運動による脳への刺激



## グッズ de リズム

- 🎵 楽器や日用品を使ったリズム体験
- ★ モノ(グッズ)を使ってリズムを奏でることによる集中力、記憶力の向上

## インストラクター



**柳下 有香**  
ヤマハ音楽教室講師  
指 de リズム



**LISA**  
ダンサー  
からだ de リズム



**山本 晶子**  
打楽器奏者  
グッズ de リズム



**RYOGA**  
タットダンサー  
タット de リズム



**吉松 恵菜**  
ヤマハミュージックレッスン  
ボーカル講師  
声 de リズム

### 理学療法士も推薦

理学療法士 井上久美

「リズム de リフレッシュ」は音楽を聴きながらリズムをとる、声を出す、身体の様々な部分を動かすことなどによって身体と脳の活動性を高め心身をリフレッシュさせることを目的に制作されています。聴く、見る、身体を動かすなどの複合的な活動は脳全体を活性化させ、さらにそれらを楽しむながら行うことで記憶を司る部位にもよい刺激となります。生き生きと楽しく健康的な毎日のためにこのプログラムを推奨いたします。

## リズム de リフレッシュを受講されたお客様の声



軽い運動と発声を組み合わせた動画はこれまでになかったのが新鮮でした。  
(静岡県 N 様 66 歳)



音楽をテーマにした動画なので、スポーツジムとは違った楽しさがあると思います。  
(愛知県 K 様 56 歳)



人と話したり声を出すことが減ってしまったので、思いきり声を出せてリフレッシュできました。  
(神奈川県 T 様 67 歳)



自宅にいながら皆さんと一緒に参加できる安心感と適度な緊張感があったとてもよかったです。  
(大阪府 S 様 57 歳)

### 概要

### 動画コンテンツ

### オンラインレッスン

対象	年齢制限はございません (主に 50 歳以上の方を想定した内容です)	
本数・日数	5 本 / 月 毎月月初に配信します。 ※過去 4 カ月分の動画もご覧いただけます。	2 日 (各日午前・午後の 1 回・計 4 回) / 月 内容はクラスの詳細ページでご案内します。 最大 4 回受講いただけますが内容は全日程同じです。 ※アーカイブ配信もごさいます。
時間	約 15 分 / 本	40 分 / 回
内容	月替わりのリフレッシュメニュー 内容はクラスの詳細ページでご案内します。	
インストラクター	指導経験豊かな音楽家やアーティストが担当	
受講料	動画コンテンツ + オンラインレッスンがセットで月額 1,210 円 (税込)	
備考	●パソコン、タブレット、スマートフォン等でご参加いただけますが、動画視聴では大量のデータ通信が行われますので、定額制データ通信サービスを利用してお勧めします。 ●楽器や楽譜をご準備いただく必要はありません。	