

Freude

vol.13.33 2024.8 練習
やるね

暗譜にみかきをかけ!

体調に気を付け!!

マスクの下でトレーニングの

ホップタUP & 鼻で呼吸

先が見えず、声も出せず、仲間にも会えず
ども不言調...とA音、素直をしいませんか?

笑顔は免疫カアツフに効果がある!!

そこの...発声のときに習った「笑顔つくり!?!」
「ホップタUP」をこのさいやってみよう!!



実は! (人) (人)
マスクの下は
ホップタUPで鼻呼吸