



この  
学  
校

breathing

vocalization

parasympathetic

---

Medical • Science • Art

あなたは本当の自分の声を

聞いたことがありますか？

Have you ever heard your true voice?

Breavo-para(ブレイヴォーパラ)とは、

Breathing～呼吸

Vocalization～発声法

Parasympathetic～副交感神経

という3つの言葉からなる、私たちのオリジナルメソッドの名称です。

息を吸って吐く(Breathing)

身体から響きを取り出す(Vocalization)

ゆるめる(Parasympathetic)

声帯への負荷を最小限に押さえ、

緩めた身体に音声信号を流し、身体の振動(共振)によって

響きを取り出していくメソッドです。

その響きのことをBreavo-paraでは

「本当の自分の声」と呼んでいます。

Breavo-para ( ブレイボーパラ ) と読みます。

Breavo-paraはこえの学校です。

本当の自分の声ってどんな声なんだろう  
声ってどうやったら出せるようになるんだろう

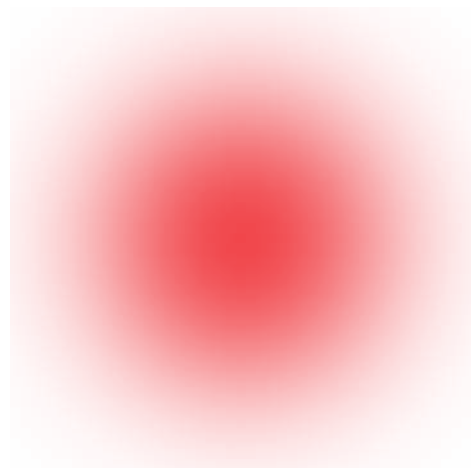
毎日をそして一生を共に過ごす声  
その声が楽に自由であったらどんな暮らしが待っているのだろう

ドイツやスウェーデン、オランダには声の学校がたくさんあります。  
しかし、日本には残念ながら発声に特化したスタジオはほとんどありません。

声の出し方、声の力そして声の魅力を学び  
本来の自分を思い出せる喜び  
そして、声によって本当の人と人との繋がりを得られる喜び

誰もが持っている声というギフトに気づいてもらえたら幸せです。

楠瀬誠志郎



## 日本人向けに考案した オリジナルの発声法です

主宰の楠瀬誠志郎がアメリカ・ボストンでの発声研究をもとに、日本人の持っている、美しく、深みのある音に合わせてオリジナルメソッドとしてまとめた発声法です。

楠瀬は、日本のボイストレーニングの草分け的存在だった父、楠瀬一途とともに、1977年から5年間、ボストンの発声研究ラボ「サークル オブ ボイス アカデミー」にて、発声研究および発声の指導を行っていました。現場指導は、ニューヨークのブロードウェイから病院、企業、大学など多岐に渡り、役者、歌手だけではなく、弁護士、大学の教授、ビジネスパーソンなどあらゆる分野の方を対象としていました。

また、企業への発声プログラムの制作と指導、音楽大学の発声法カリキュラムの制作なども行い、それらの研究成果を日本に持ち帰り、このメソッドをスタートさせました。

身体を緩ませることで声の響きが変わります。

そして、身体が緩むことで、心に安定が生まれます。

その状態で創られる「音色」は、あなたが本来持っている魅力です。

私たちはそんな状態を目指しています。



## 声が変わったら毎日が変わってきた！

声は才能ではありません。

正しく使えばどなたでも変化、進化を得られるものです。

優しい声で子どもに絵本を読んであげたい。

声を出してスッキリとした毎日を送りたい。

文字だけでは伝わらない気持ちを声にして仲間に伝えたい。

小さい頃から自分の声が嫌いだった、だから自分の声を好きになりたい。

そして、スピーチ、プレゼンの向上を目的とするビジネスボイストレーニングとして活かしている方。

Breavo-para には、様々な思いで通われている方がいらっしゃいます。

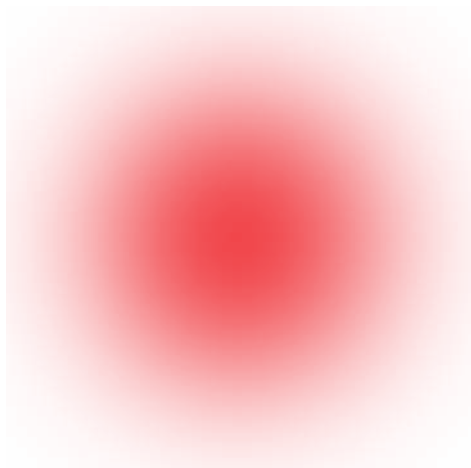
声は一生付き合っていくものです。

それが心地良く、美しく、自由であることに、大きな意味があると思います。

誰もが本来持っている、本当の自分の声を聴いてみませんか？

私たちは、自分と向き合い、自分らしさを取り戻し、本当の自分を知り、

生きる力につながるボイストレーニングを提供しています。



## 1. お仕事の声を磨きたい方

- お客様に説明やプレゼンをしている時、声が出にくくなったり、咳き込んでしまうのを改善したい。
- 人前で話す機会が多いため、大勢の方の心に届く声になりたい。
- 会議やプレゼンで、自分の伝えたい内容を相手にしっかり届けたい。
- カウンセラーの仕事で、一日5時間以上話すことがある。一日中声を嚙らさずに安定して話せるようにしたい。
- 人前で話す仕事になったので、安心感、信頼感を感じさせる声で仕事がしたい。
- 講師をやりたいが、自分の声にもっと自信をつけたい。
- 営業職にふさわしい説得力のある声を身につけたい。
- オンラインでの仕事が多くなり、画面上でも伝わりやすい声、説得力のある声を身につけたい。

## 2. 毎日の生活をより良くしたい方

- よく聞き返されてしまい、声を出すこと、話すことをためらってしまう。
- 年齢と共に声が低くなってきたので、若い頃のような声を取り戻したい。
- 声が通らない、滑舌が悪い、声がこもってしまうのを改善したい。
- 声の悩みなくコミュニケーションがとれるようになりたい。
- 学校や自宅で読み聞かせをする時に、聞きやすい声にしたい。

## 3. 声をメンテナンスしたい方

- 普段あまり声を出すことがないので、大きな声を出す機会が欲しい。
- 今の自分の声が客観的にみて良いかどうか、確認してみたい。
- 声帯結節の手術後、出づらくなった声を取り戻したい。
- 本当の自分の声とは何なのか、学んでみたい。
- 毎日「声」を使う仕事をしているがすぐ枯れてしまい、無理をすると声が出なくなってしまう。

## 4. 表現力を磨きたい方

- 自分の好きな歌や朗読を、自分の好きな声で表現してみたい。
- いつも単調になってしまい物足らなさを感じている。声で表現の幅を広げたい。
- 日本語を綺麗に読んでみたい。

Breavo-paraのレッスンを受講されている多くの方が自分自身の声に何かしらの不安や悩みを抱えた状態から始められています。しかし声はあなたの個性そのものです。その声には十分な魅力があります。レッスンを通しあなたが本来持っている音色「自分の響き」が出ることで、自分自身の声に自信を持てるようになった方、不安や悩みだった要素を克服された方が数多くいらっしゃいます。

本当の自分の声とは何か、体感してみませんか？

## 体験レッスン

---

毎月行われる少人数制グループレッスン

Breavo-paraのメソッドを体感できるコースとなっています。

時間：120分

担当：Breavo-paraインストラクター

1

### 本当の自分の声とは？

私たちのメソッドの特徴を分かりやすく説明いたします。

2

### 発声に必要な身体のケア方法とは？

呼吸が自然に深まる心地良いひとときです。

3

### ご自分でできる身体のケア方法とは？

発声のためのストレッチをご紹介します。どなたでも無理なく続けられるストレッチをセレクトしてお伝えします。

4

### 本当の自分の声を思い出す

本当の自分の声を実際に響かせ、日常生活の表現へつなげていきます。

ご自分で継続できるように、しっかり身体に記憶しましょう。

---

## 通常クラス 体験レッスン

---

すでにレッスンを始めている方と一緒に Capyum クラスまたは Apyum クラスのレッスンを受講いただけます。  
実際のクラスのレッスン内容や雰囲気をご体感ください。

時間：90分

担当：Breavo-paraインストラクター



## 楽に声が出る身体になります

レッスンでは、身体を緩ませ、緩んだ身体に響かせることを繰り返します。  
3ヶ月～6ヶ月で変化を感じられる方が多いようです。  
声のかすれや滑舌が解消された方も多数いらっしゃいます。  
まずは焦らずに、変化を楽しみにレッスンを続けていきましょう。



## コミュニケーションが楽になります

知識ではなく、身体で覚えるレッスンです。  
一度しっかり身体に定着させると、その後は少しのケアで維持できます。  
そうすれば、仕事でもプライベートでも、楽に気持ちよくコミュニケーションできるようになります。  
ビジネスの現場では、声があなたの力になってくれることでしょう。



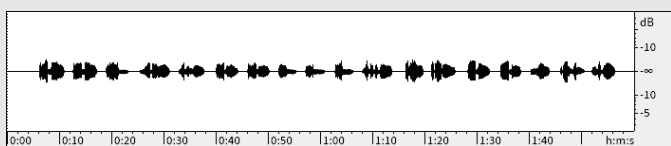
## 心も身体も整います

声を出すことは気持ちのよいことです。  
気持ちのよい呼吸や発声の方法を身につけると、身体だけではなく、心も楽になり、  
自然と表情も明るくなってきます。

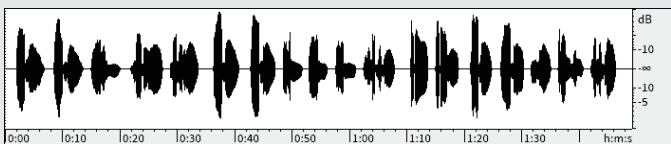
# 音声レコーディング

Breavo-para では定期的に音声レコーディングを行い、声と響きの変化が視覚的にも捉えられるように音声データ解析を行なっています。

## 1. 声のボリューム



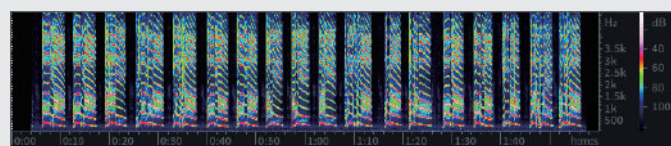
レッスン開始直後



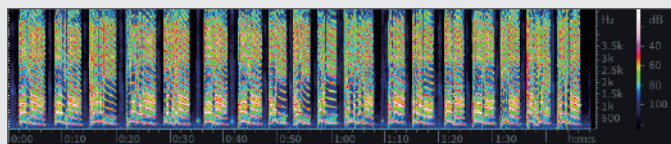
レッスン開始1年後

波形の振幅（縦）がボリュームです。  
レッスン開始直後と比較すると1年後の波形の方が大きい振りが出ていることがわかります。

## 2. 声の音色



レッスン開始直後



レッスン開始1年後

波形を音に分解し、その音の強さを色で表したもの（スペクトログラム）で縦軸が音の高さ（周波数）です。

低音域の発色（図下部）・・・声の安心感や信頼感を与える声  
高音域の発色（図上部）・・・通りの良い、明瞭性のある声

定期的に行われる音声レコーディング + カウンセリングでは音声データと解析されたデータを照らし合わせつつ、声のポテンシャルの変化を一緒に確認し、今後の課題や目標をお一人お一人組み立てていきます。



## Capyum カピュム

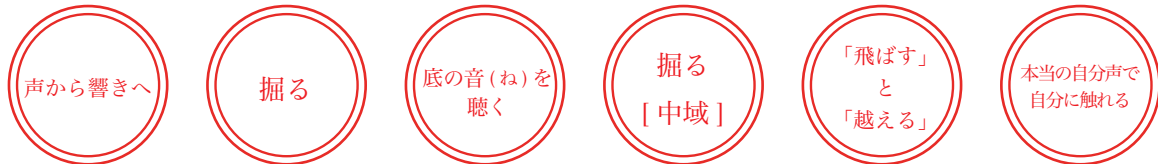
## 基礎からしっかり身につくクラス

🕒 90分

発声法・ストレッチ・ケアを基礎からしっかりと身につけていただけます。  
本当の自分の声を取り出し、自分の伝えたいことがしっかりと伝わる、新しい自分を見出します。

1年目の方のクラス・・・発声の基礎となる6プログラムを学ぶクラス

## Capyum Program 6



## Rapyum / ラピュム

🕒 60分

毎月1つつストレッチを取り上げて詳しく解説し、ストレッチで緩めた部分に関連する基礎発声を行います。  
ボディーグルーヴのストレッチを掘り下げて、声とカラダの関係を探究し体感いただけるクラスです。

## Parra パーハ

🕒 60分

体力に自信がない方や、お身体のコンディションに不安をお持ちの方のためのプログラムを実施いたします。  
少人数制で、お一人おひとりに寄り添って、身体を緩め整えた上でゆっくり身体を響かせていきます。

## Apyum / アピュム

🕒 60分

発声において最も大切なことは、基礎をしっかりと身体の中に創り上げることです。プログラムの途中で入会された方が、安心して受講をスタートできますようにCapyumクラスの前半プログラム、発声の基礎に特化したクラスです。  
Apyumクラスは入会後3ヶ月以内の方が対象となるクラスです。

## Private / プライベート

🕒 60分

目的や目標に合わせオーダーメイドで構築したプログラムをマンツーマンレッスンで行います。

※ 対象：Private Lesson お申込みいただいた方



## Papyum パピュム

## 響きを磨くクラス

🕒 90分

身体から取り出した響きで「表現する力」を磨いていきます。発声の二大表現である「話す」「歌う」。  
アートを題材にして学ぶことで、日常の発声に大きな効果がもたらされます。  
美しい響きと感情表現を学び、人と人の繋がりを育てていきます。

1年以上の方のクラス

## Parra パーハ

## 基礎からしっかり身につくクラス

🕒 60分

体力に自信がない方や、お身体のコンディションに不安をお持ちの方のためのプログラムを実施いたします。  
少人数制で、お一人おひとりに寄り添って、身体を緩め整えた上でゆっくり身体を響かせていきます。



## Rapyum

🕒 60分

## Apyum

🕒 60分

Parraの方は受講期間を問わず受講可能です。

1

## カイロボーカリゼーション(ケア)

発声に大切な背中のポイントをケアし、身体への血行促進や声帯への血液循環を促します。

2

## Body Groove

音声生理学に基づき創られたオリジナルサウンドソースの中で身体・呼吸を整え、緩め、身体全体を響かせる状態を作ります。



3

## ボイスストレッチ

テーマごとに特化したボイスストレッチを行い、呼吸、身体、声帯をさらにブラッシュアップしていきます。

4

## 発声

BodyGroove, ボイスストレッチで緩めた身体、呼吸、声帯を使い発声を行います。



Capyum Class

Papyum Class

Art | 響きを使った表現をアートを題材に学びます。



5

Spa | 音楽の響きにより、その日のレッスンで使った身体のケアを行います。

Capyum クラスの在籍期間は、12 か月間となります。

12 か月間の在籍期間後、Papyum クラスの新しいプログラムがスタートするタイミングで、進級となります。

そのため入会月により在籍期間に多少変動がございます。

Capyum クラスで学ぶ基本的な 6 プログラムをしっかり身に付けた上で Papyum クラスへ進級することが、響きの成長のために大切なプロセスだと考えています。

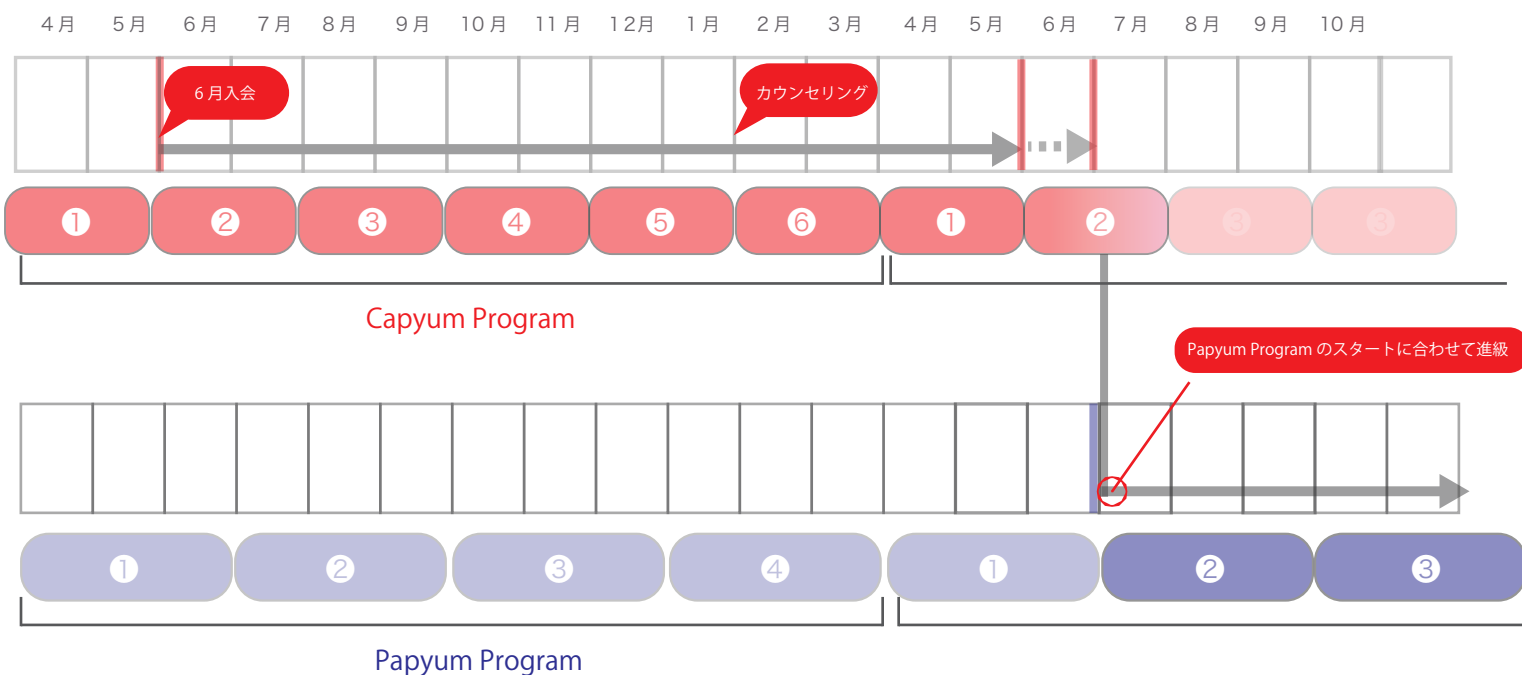
プログラムスタート時の進級とすることで、Papyum クラス在籍中の方との進行度の差を感じられることなく、安心して進級いただけますよう、このようなシステムを採用させていただいております。

## 例：6月に入会された場合

翌年の6月以降に、Papyum クラスで新たに始まる教材のスタート月から Papyum クラスへ進級。

Papyum クラスは、年間 3～5 つの教材をレッスンで行う予定です。

年間 4 プログラムのケースですと 7 月から新しいプログラムが始まるため、7 月から進級可能となります。

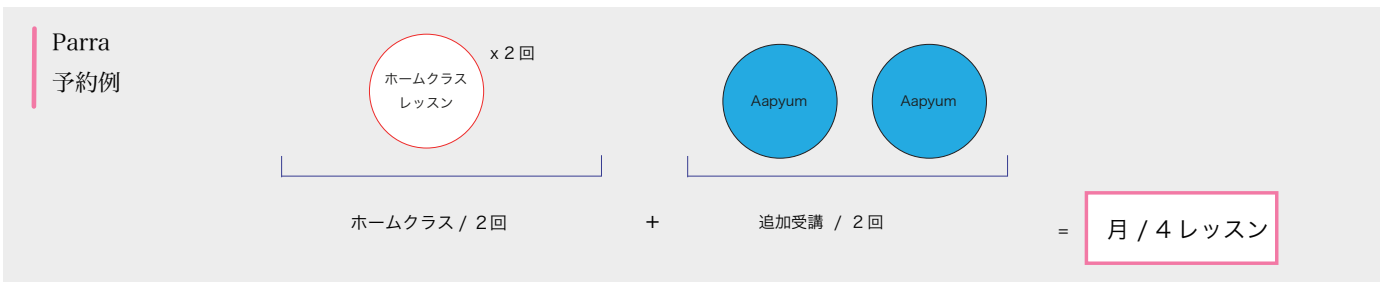
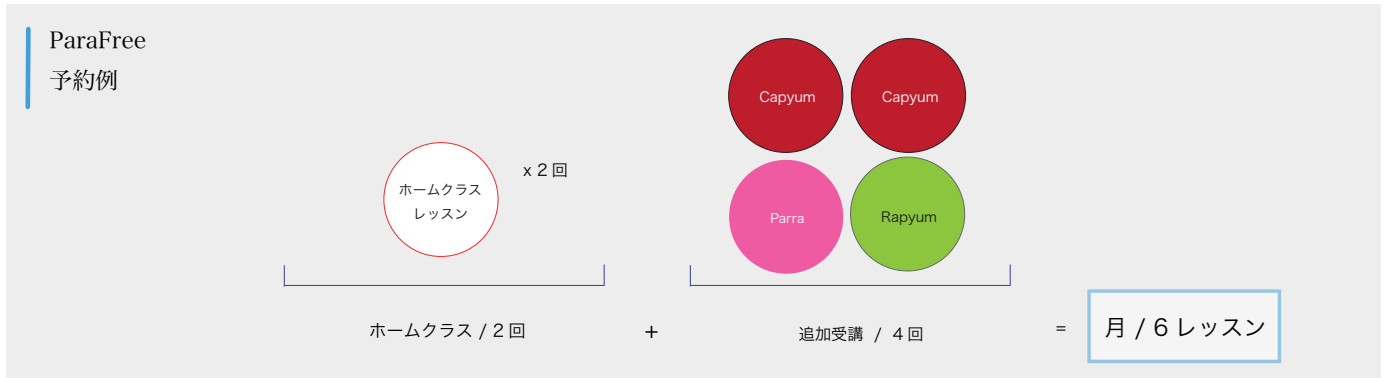
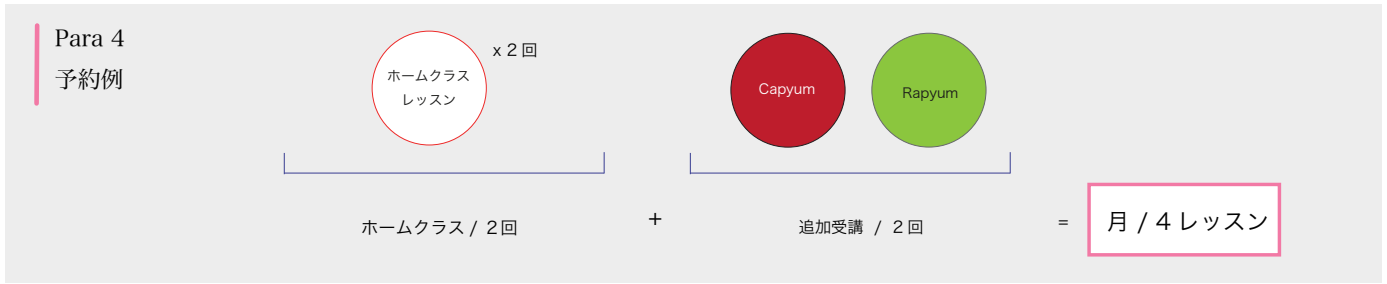


Capyum クラス		Para4	Para Free	Parra <sup>*1</sup>
ホームクラスレッスン (受講保証・繰越振替可)		月 / 2 回	月 / 2 回	月 / 2 回
追加受講 <sup>*2</sup>	Capyum 90分	+	+	+
	Rapyum 60分			—
	Parra 60分	月 / 2 回	上限なしで追加受講可	月 / 2 回
	Apyum <sup>*3</sup> 60分			
音声レコーディング		年 / 2 回	年 / 2 回	年 / 2 回

入会金 (税込)	22,000 円		
受講費 / 月 (税込)	22,000 円	27,500 円	22,000 円
受講費 / 年間契約 (税込)	242,000 円	302,500 円	242,000 円

**[年間契約特典] 所属コースの1ヶ月分の受講費 FREE / Para FESTA<sup>\*4</sup> ご招待**

- \*1 Parra クラスにご参加いただける方は、主に下記のような受講生が対象となります。  
 ○お怪我やご病気のリハビリとして参加される方  
 ○上記などの理由で、通常クラスへのご参加が難しい方
- \*2 Para4 / ホームクラス + Capyum、Rapyum、Apyum、Parra の中から月2回まで追加受講可  
 Para free / ホームクラス + Capyum、Rapyum、Apyum、Parra の中から上限なしで追加受講可  
 Parra / ホームクラス + Rapyum、Apyum の中から月2回まで追加受講可
- \*3 Apyum クラスは入会后3ヶ月以内の方が対象となるクラスです。(Parra クラスのかたは通年でご参加いただけます)
- \*4 ParaFESTA とは : レッスンごとに様々なテーマを決めて実施している、1回完結型の特別レッスンです。  
 1回のFESTAごと、1レッスンご招待(半期に1回実施予定)。



## 受講コース変更シュミレーション

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
Para 4	Para 4											
Para Free				Para Free								

Para 4 コース受講

ParaFree コース受講

※ 7月からコース変更の場合、  
5月25日までに変更申請



## ホームクラス



ホームクラス開講の2レッスンは予約不要（受講保証）  
また受講シーズン期間内でしたらいつでも繰越、振替が可能です。  
※振替期限は毎年3月31日までとなります。

## 追加受講



ホームクラス以外の Copyum レッスン、Rapyum、Apyum、Parra から予約可。  
予約は前月の1日より可能です。（翌月繰越不可）

※Para 4 はホームクラスに加えて2レッスン追加でご予約いただけます。  
※Parra クラスの方は Rapyum、Apyum より2レッスンご予約いただけます。  
※Apyum クラスは入会后3ヶ月以内の方を対象としたクラスです。  
(Parra クラスの方は受講期間を問わず Apyum クラスの受講が可能です。)

例)



レッスン予約、欠席、振替等の全ての操作をWEB予約システムを使用いたします。  
PC、タブレット、スマートフォンより簡単に操作いただけます。

※ 予約システムの概要やアプリの設定、操作方法はマニュアル配布とともにインストラクターが入会カウンセリングの際にご案内いたしますのでご安心ください。

※ スマートフォン版アプリをご利用の場合はダウンロードの上、設定を行います。

※ レッスン時間、場所、インストラクター変更等のご連絡も予約システムアプリを通して行います。

## プライベートレッスン



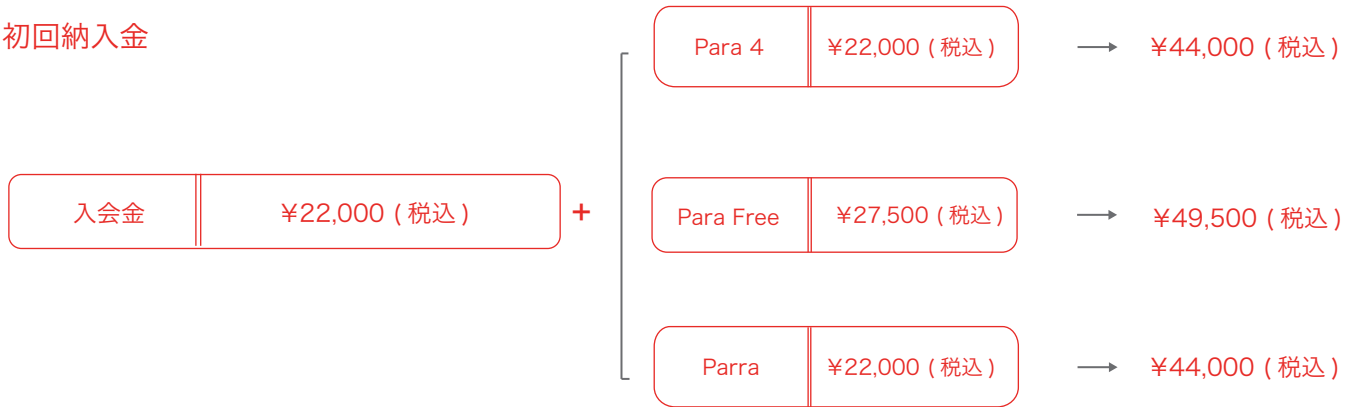
事務局より日程をご案内いたします。

## イベント・特別レッスン



予約フォームにてお申し込み  
※ イベントごとに事務局よりご案内と予約フォームをお送りいたします。

## 初回納入金



※ 月単位でのご入会となります。

※ 初回納入金・・・指定口座へ銀行振込またはクレジット決済

※ 翌月以降月謝・・・口座振替または銀行振込

## ●決済方法

- ① 月謝制・・・毎月 27 日にご指定の銀行口座より所属コースの受講料を自動的に引き落とさせていただきます。
- ② 年間制・・・所属コースの受講料をまとめてお支払いいただきます。(一括 / 2 回分割) ※銀行振込のみ

## ●決済方法変更

月謝制から、年間契約払いへ変更することが可能です。

その際には、コース変更と同様に、変更希望月の前々月 25 日までに事務局まで決済方法変更申請をお願いいたします。

月謝制から年間契約払いへ変更した場合は、変更月以降 12 ヶ月分がまとめて決済いただけます。

### [ 決済方法変更シュミレーション ]

4 月スタート 7 月より決済方法変更

例) **変更前**：3ヶ月間 月謝制 Para 4 コース → **変更後** 年間契約 2 回分割 Para Free コース



## ● 年間契約受講費

Para 4 / Parra	¥242,000
----------------	----------

Para Free	¥302,500
-----------	----------

※お支払いは銀行振込みのみとさせていただきます。

※年間契約の場合 12 か月経過前の途中解約はできかねます。

また、納入済みの年会費は理由のいかんを問わずご返金できません。ご了承ください。

## ● 年間契約特典

- ・ お月謝1ヶ月分フリー
- ・ ParaFESTA へご招待

\*ParaFESTA とは：レッスンごとに様々なテーマを決めて実施している、1 回完結型の特別レッスンです。(年2回開催)

\*1 回の FESTA ごとに、1 レッスンご招待いたします。

## ● 年間契約払いシュミレーション

所属コース：Para4 コース / 年間契約：4 月スタート (内訳 入会金 ¥22,000 + 年間受講料 ¥242,000 = 合計 ¥264,000)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
一括払い	① ¥264,000											
2回分割払い	① ¥144,000						② ¥120,000					

※ 分割払いの場合、入会金及び一万円未満の金額は 1 回目にお支払いいただきます。



START

## 楠瀬誠志郎 こえの学校 Breavo-para を知る

ホームページではパンフレットでご案内している情報のほか、レッスンスケジュール、インストラクター、FAQ 等、最新情報を掲載しています。

<http://breavo-para.com>

STEP  
1

## 体験レッスンお申し込み

「体験レッスンのご案内」ページでは体験レッスンの概要や流れ、受講された方の感想を掲載しています。申込フォームよりお申し込みください。持ち物やアクセス、レッスン料等のご案内を含む予約確認書をメールにてお送りいたします。

STEP  
2

## 体験レッスンへ参加する

「本当の自分の声」とは何か、Breavo-param メソッド、レッスンはどのようなものか。またどんなインストラクターがいるのか実際に体験してください。

STEP  
3

## お手続き

入会申込書のご提出、初回納入金のお支払いをお願いいたします。ホームクラスとカウンセリング日、初回レッスン日をご予約ください。

STEP  
4

## カウンセリング

レッスン内容や予約システム、各コンテンツについてご案内をさせていただきます。

FINISH

## レッスン開始

## 響舞 (きょうまい)

声と音楽の響きで表現する舞台です。

数多くの受講生が、ひとつの演目で響き合い、調和します。

表現することの楽しさ、素晴らしさを感じられる場です。

舞台出演を通じて、「自分の響き」を更に大きく進化させる受講生が数多くいらっしゃいます。

クラスを越えて行うリハーサルは、自分の殻を破り成長する機会です。

また、Breavo-para のボイストレーニングを受講された皆様が、どんな成長をとげていくのか、作品を鑑賞することによって体感いただくこともできます。



## Para Festa (パラフェスタ)

歌または朗読など、毎回様々なテーマのOne-Dayレッスン。

ParaFestaへ書き下ろされたオリジナル曲や、楠瀬のオリジナルソングのレッスンなど特別プログラム。

受講生以外の一般の方も参加可能なレッスンです。



## Live Para-dise (ライブ・パラダイス)

ホールやライブハウスで、受講生の皆さまによる歌や弾き語り、朗読など、声を使った表現の

ステージを定期的で開催しています。ステージ経験を通して、あたらしい世界をご体感いただけます。



楠瀬誠志郎 こへの学校 Breavo-para は有限会社シューツアンドトーンが運営しています。  
Breavo-para の運営の他、法人研修事業、音楽出版事業等を展開。  
2000 年のスクール設立以来、発声法の指導におけるリーディングカンパニーとしてご支持をいただいております。

## 会社沿革

- 1981 年 4 月 : 楠瀬誠志郎が楽曲提供に伴うボイストレーニングを開始
- 2000 年 4 月 : スクール事業開始 所沢校開講
- 2001 年 4 月 : 福岡校開講
- 2002 年 2 月 : 有限会社シューツアンドトーン設立
- 2002 年 4 月 : 東京校 ( 御茶ノ水校 ) 開講
- 2004 年 4 月 : 法人研修事業開始
- 2006 年 3 月 : スクール全拠点を統合
- 2006 年 4 月 : Breavo-para 表参道にオープン
- 2010 年 4 月 : Breavo-para Nagoya オープン
- 2019 年 10 月 : Breavo-para から 楠瀬誠志郎 こへの学校 Breavo-para へ改名

## 会社概要

有限会社シューツアンドトーン  
住 所 : 埼玉県所沢市東新井町 1184-2  
T E L : 04-2993-7090  
創 業 : 2000 年 4 月  
設 立 : 2002 年 2 月

## 業務内容

個人教育事業  
法人研修事業  
音楽出版事業  
音源制作事業  
アーティストマネジメント事業  
キッズ育成事業

## SNS

## SOCIAL NETWORK SERVICE



楠瀬誠志郎 こへの学校 Breavo-para  
公式 LINE アカウント



BP Instagram



BP Twitter



BP facebook



Follow Me