

あがり症対策だけでなく  
音楽性の向上にも役立つ！

「緊張」をエネルギーに変え、  
パフォーマンスを高めよう！  
「イメージする力」を磨き、  
音楽性もメンタルも一段上へと導く  
すべての音楽家のための手引き書。

～「緊張」がパフォーマンスを高める！～  
音楽家のためのメンタルトレーニング  
GTB01100875 定価 2,310円(10%税込)

