

各日程
先着 **22人**

上町地区 健康体操教室

SITbics. (シットビクス®)

世田谷区HP

ステキな姿勢でいってらっしゃい!



日時 **9月16日/17日**
令和7年

午前10時～11時(受付:午前9時45分)

上記2日間のうち、いずれか1日を選んでお申し込みください。
※どちらの日程も同じ内容です。

会場 **上町まちづくりセンター**
(世田谷1-23-5)

持ち物

30円(保険料)、飲み物、上履き、靴袋

講師 **白井 ヨシ 氏**

シットビクス®トレーニングトレーナー
世田谷 駒沢SHIRO GYM代表
天空ストレッチ代表



会いにくGYM『世田谷SHIRO GYM』『天空ストレッチ』
を立ち上げる。「イス1つで身体は変わる!」をモットーに今
日まで、各大学や民間企業をはじめ、自治体、国際映画祭等
で講座を担当し、延べ2550名以上の生徒を受け持つ。現在、移
動型ジムでシットビクストレーニングを基にイスを持って、
様々な場所で身体の快活を伝え、ストレッチを実施している。

お申し込み・お問い合わせ

せたがや
コール

TEL: 03-5432-3333

FAX: 03-5432-3100

(午前8時～午後9時 年中無休)

※電話でお申し込みの際は参加したい日程をお伝えください。
※FAXでお申し込みの際は①イベントタイトル、②氏名、
③電話番号、④住所、⑤参加したい日程、以上5点を明記
してください。

お申し込み期間

上町地区在住の方(世田谷、桜、弦巻)

— 令和7年8月25日(月)～令和7年9月7日(日)

上町地区以外に在住の方

— 令和7年9月1日(月)～令和7年9月7日(日)

主 催: 上町地区身近なまちづくり推進協議会
健康づくり部会

事務局: 上町まちづくりセンター

TEL: 03-3420-4241

FAX: 03-5477-7920

上町地区
キャラクター
代官ホタルン

