

# 上町地区 健康体操教室

各日程  
**抽選22人**

(上町地区在住の方優先)



上町地区キャラクター  
代官ホタルン

## SITbics. (シットビクス®) ココロとカラダをほぐす♪ 快活ストレッチ

日時  
令和8年 2月16<sup>月</sup>日 / 17<sup>火</sup>日

午前10時～11時 (受付開始：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  
3階活動フロア（世田谷1-23-5）

参加費 30円（保険料）

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



会いにいく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。

こちらの二次元コードからも  
お申し込みいただけます



※抽選結果は令和8年2月6日（金）までに、はがきまたはメールでご連絡します。

お申し込み期間

令和7年12月25日（木）～令和8年1月25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

区HPはこちら→

