

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 **2月16日 / 17日**
令和8年 月 日 / 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階活動フロアー (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→

