参加無料！

抽選
20名



イスでカラダを快活にする！「シットビクス®」トレーニング

梅丘地区 健康体操教室

令和9年 2/8(月)

午前10～11時



講師　白井 ヨシ 氏

『イスで世界を快活にする！』をコンセプトにシットビクス®を発案、実施。各大学や民間企業、自治体、国際映画祭、クルーズ船、ウェルネスに関する国際展示会等にて講座を担当し、一般の方を含め述べ3,480名以上の生徒を受け持つ。
また絵本とコラボした絵本シットビクスのイベントや美容解剖学に基づいたマンツーマンストレッチ等も行っている。
世田谷SHIRO GYM所属。

会場

梅丘地区会館第1･第2会議室
（梅丘1-61-16）

お申し込み期間

令和9年1月15日(金)まで

お申し込み方法

梅丘まちづくりセンターに電話かFAX

✤電話：03-3428-6171　✤FAX：03-5477-7923

\お申込の際は①お名前②ご住所③電話番号をお知らせください/
梅丘地区(梅丘、豪徳寺、代田1～3丁目)在住の方優先となります。

区のHPからでもお申込可能です

主催：梅丘地区 身近なまちづくり推進協議会健康部会