

イスに座ってないで動きましょう！

# シットビクス®トレーニング

～美姿勢！美肌・美呼吸 編～

今話題の  
シットビクス®トレーニング

※美容系解剖学を学びながら  
マスクの影響によるたるみ、  
ほうれい線の改善も  
目指します！



令和6年 7月21日(日)

10:00～11:00

会場 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ 研修室B  
(小田急線梅ヶ丘北口徒歩5分) (1階)

参加費 ¥2,000 定員 25名 (先着となります)

持ち物 飲み物・手鏡 ※運動ができる服装でお越しください

お申し込みは  
こちら

世田谷区立 保健医療福祉総合プラザ 運営管理室  
1階 総合案内へ直接 電話 03-6379-4301 FAX 03-6379-4305

SITbics®

シットビクス®についての  
お問い合わせは  
こちら



トレーナー 白井 ヨシ



# 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ 運営管理室あて

電話 03-6379-4301 (8:30~22:00)  
FAX 03-6379-4305

## シットビクス®トレーニング

～美姿勢！美肌・美呼吸 編～

令和6年7月21日（日） 10:00～11:00

|     |                                       |
|-----|---------------------------------------|
| 氏名  | (カタカナ)                                |
| 連絡先 | (電話番号)                                |
| 年代  | 20歳未満・20代・30代・40代<br>50代・60代・70代・80代～ |

■ご記入いただいた個人情報は、本イベントのみに使用し、第三者に提供することは ございません。  
(中止、延期などのご連絡用に連絡先をお聞きしています)

----- <キリトリ線> -----

会場は総合プラザ1階の  
「研修室B」です。

〒156-0043  
世田谷区松原6-37-10  
世田谷区立保健医療福祉総合プラザ

