

イスで旅するトレーニング/

# シットビクス®トレーニング

～美姿勢 美肌・美呼吸 Ver.2～



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  
イスでできちゃう！大好評第2弾。  
前回の内容に新たに追加した  
パワーアップ版です！



令和6年 10月6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 ※運動ができる服装でお越しください

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

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

# 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 Ver. 2~

令和6年10月6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 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