

シャキッと姿勢改善！

シットビクス® 体験ワークショップ



シットビクス®とは・・・座る『sit』と動く『aerobic』を掛け合わせたオリジナルメソッド

「イスに座ってないで動きましょう！」をコンセプトに、どこでも・だれでも安全に行えるアクティビティです。イスを持ち上げたり、上に立ったり、振ったり、運動器具として利用します。姿勢が気になる大人からお子さんまで、簡単な運動でココロもカラダもリフレッシュしましょう！

12月15日(日) 10:00 ~ 11:30

(受付 9:45 ~)

@西東京市民文化プラザ

スペースA~D (ONE FOR ALL 西東京4階)

【料金】500円 (税込・当日支払)

【定員】50名 (事前申込・先着順)

【対象】どなたでも (未就学児は保護者同伴)

【お申込み】 右記QRより受付中！

12月8日(日)以降はプラザ4階窓口・電話で申込可

※12月7日(土)までこもれびホール窓口・電話でも受付中



【講師】シットビクス®トレーナー
白井 ヨシ

【主催・お問い合わせ】西東京市民文化プラザ (指定管理者: 株式会社ケイミックスパブリックビジネス)

TEL 042-497-5115 (9:00~22:00) ※休館日: 火曜日