



SSCホワイエ上石神井



健康体操教室

体の声に耳を傾け、動ける体を維持しましょう！

体が元気になる
各3教室
週1回は運動を!
年会員有り

第1・第3月曜日は前田先生の

バランス運動教室

～体を整える運動と軽いリズム運動～

原則第1・第3月曜日、午後1時～14時30分
上石神井体育館・地下1階アリーナ
令和8年（2026年）

4月 6・20	5月 18のみ
6月 1・15・29	7月 6のみ
8月 3・17・31	9月 7のみ

※下期10月～翌年3月分は、9月頃に案内チラシを出します。

第2・第4火曜日は西川先生の

ストレッチ教室

～体の変化に気づき、健康寿命を延ばしましょう!～

原則第2・第4火曜日、午前10時～11時30分
上石神井体育館・地下1階アリーナ
令和8年（2026年）

4月 14・28	5月 12・26
6月 9・23	7月 14・28
8月 25のみ	9月 8・29

※下期10月～翌年3月分は、9月頃に案内チラシを出します。

第4月曜日は星先生の

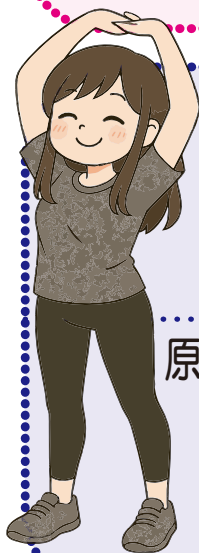
腰・ひざ痛み予防肩こり防止の教室

～身体の内側を鍛え整える・ピラティス～

原則第4月曜日、午後1時～14時30分 上石神井体育館・地下1階アリーナ
令和8年（2026年）

4月 27日	5月 25日	6月 22日
7月 27日	8月 24日	9月 28日

※下期10月～翌年3月分は、9月頃に案内チラシを出します。



参加費：1回600円

☆ホワイエの年会員の方は、会員カード提示で各教室に1回100円でご参加できます。
年会員につきましては別途お問合せ下さい。

受付場所：上石神井体育館・地下1階アリーナ前 事前予約は不要

持物：参加費、上履き、飲み物持参、運動できる服装

問合せ：SSCホワイエ上石神井事務局

mail/ssc-kamisyakujii@nerimassc.gr.jp

電話/03-3929-8100



HPで検索を!

この事業は、公益財団法人東京都スポーツ協会が支援しています。