



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7年（2025年）

4月 7・21	5月 19のみ
6月 2・16・30	7月 7のみ
8月 4・18	9月 1・29
10月 6・20	11月()予定
12月 1・15	

令和8年（2026年）

1月 5・19	2月 2のみ
3月 2・16	

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7年（2025年）

4月 8・22	5月 13・27
6月 10・24	7月 8・22
8月 26のみ	9月 9・30
10月 28のみ	11月 11・25
12月 9・23	

令和8年（2026年）

1月 27のみ	2月 10・24
3月 10・24	

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7年（2025年）

4月 28日	5月 26日
6月 23日	7月 28日
8月 25日	9月 22日
10月 27日	11月 17日
12月 22日	

令和8年（2026年）

1月 26日	2月 16日
3月 23日	



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リーフレットをご覧ください。

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

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。