

# 南区ダンススポーツ連盟 選手会 技術講習会 〈シットビクス 体験会開催〉

2024年12月1日（日）15:10～

横浜市南スポーツセンター 第三体育室

- ★講師 白井ヨシ先生
- ★テーマ いつまでもダンスができる身体でいるために！
- ★対象者 南DSF選手会員・JDSF選手登録済みの方 先着 30名
- ★到達目標レベル 自宅でできるエクササイズ習得（録画可能です）
- ★参加費 500円（南DSF選手会会員）1000円（その他JDSF選手登録済みの方）

講師は10/14の南区フェスティバルにおいてになり、参加者の動きを観察されていました。  
競技選手・ダンス愛好者の動きに沿ったエクササイズを提供していただけます。

[お申し込みはこちら](#)



## ★講師プロフィール

紹介制ジム世田谷 駒沢『SHIRO GYM』『天空ストレッチ』を立ち上げる。東京都・東京オリンピックプレステージ東京ビックサイト)や丸紅、飛鳥クルーズ、東京農業大学では講座を担当し述べ1330名以上の生徒を受け持つ。現在、どこでも・だれでも旅するシットビクストレーニングを基にイスを持って、湘南、石垣島や様々な場所でシットビクス®を実施している。

## ★シットビクス®について

2015年より座る【sit】動く【aerobics】を掛け合わせたイスを使用したオリジナルトレーニングメソッド。

現在はイスに座るだけでなく、持ったり、持ち上げたり、イスを安全に配慮しながら【運動器具】として使用します。833種類以上のオリジナルメソッドがあります。

シットビクス®  
について▶



主催：南区ダンススポーツ連盟  
主管：南DSF選手会

問合せ先：増本 [メールはこちら](#)

