

総合型地域スポーツクラブ SSC 上石神井は 15 周年

# ホワイエ上石神井 お楽しみ会



大人も子どもも楽しく体を動かしましょう！



## 2月24日(土)



見たことはあるけれど、まだ参加していないスポーツ種目に、

この機会におためしチャレンジ！ 春からお得に通ってみませんか？

●事前申し込みは不要です。お気軽にどうぞ！

●持ち物：参加費 100 円（保険料、）体育館用うわばき、タオル

動きやすい服装でお越しください

9：00～ 受付開始 地下1階アリーナ前

9：20～ 準備体操・ウォーミングアップ

9：50～ フットサル/卓球/ビーチボールバレー

10：45～ 休憩&リラックス体操・11時種目変更

11：45 クールダウン・終了



講師：元Jリーガー、日体協公認指導員、他 SSC スタッフ

主催/問合せ：NPO法人スポーツクラブホワイエ上石神井

03-3929-8100（月・水・金各3時まで）

