



この事業は、公益財団法人東京都スポーツ文化事業団が支援しています。



9月のホワイエ上石神井定例活動の予定

日曜スポーツ 1日、8日、15日、29日 ※9/22 卓球大会

種目：ソフトバレー(2面)、卓球(8台)、バドミントン1面、フリー1面

ポッチャは9/15、風船バレーは9/29

時間：9:15~11:45

受付：地下1階、競技場前にて。当日受付参加です。

ホワイエ会員の方は
会員証を提示して無料です

費用：大人500円、中学生200円、小学生以下100円 上履き持参

持ち物：体育館履きは忘れずに！ ラケット、ボール、ポッチャセット・風船は無料で貸し出しがあります。

月曜健康(バランス運動) 2(月) 13:00~14:30 ※9/16は祝日休

健康体操(ストレッチ) 10(火)、24(火)、10:00~11:30

腰痛 肩こい予防 30(月)、13:00~14:30 ←予防教室はうわばき不要

受付 B1F 競技場前：事前申込み不要！大人500円、上履き持参、運動のできる服でご参加下さい