



11月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、22 日、29 日

※会員以外の方もご利用可能ですが、コロナ感染症対策のため、利用人数(43名迄)を設けています

種目: ソフトバレー(2面)、卓球(8台)、ユニバーサル(1面)

時間: 9:15~11:45

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。

ホワイエ会員の方は
会員証を提示して無料です。

会員継続・新規のお申込みを
当日受付けています。

受付: 地下1階、競技場前にて。当日受付参加です。

参加費: 500円/人 小学生以下100円 半年会員 5,000円登録料1,000円

持ち物: マスク着用で来館し、検温を受けて下さい。体育館履きはお忘れなく!

月曜健康(バランス運動) 2(月)、16(月)、13:00~14:30

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 ※5週目

受付 B1F 競技場前: 上履持参、運動のできる服でご参加下さい。利用人数制限実施中 23名まで