



# 1月ホワイエ上石神井定例活動の予定



**日曜スポーツ 10日、17日、24日、31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)** **18(月)**、13:00~14:30 ※1週目祝日休み

**健康体操(ストレッチ)** **26(火)** 10:00~11:30 ※2週目休館日

**腰痛 肩こい予防** **25(月)** 13:00~14:30

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