



# 7月のホワイエ上石神井定例活動の予定



**日曜スポーツ 4日、11日、18日、25日**

※コロナウィルス感染症対策のため、人数制限 43名迄を設けています。

種目: ソフトバレー(2面) 卓球(9台)、ユニバーサルポッチャ等(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。

ビジターは1回500円  
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。

年会費: 一年会員8,000円 半年会員5,000円 初回登録1,000円

持ち物: マスク着用で来館して下さい。体育館履きは忘れずに!

**月曜健康(バランス運動) 5(月)、19(月) 13:00~14:30**

**健康体操(ストレッチ) 13(火)、\* 10:00~11:30**

※児童教室の為4週目休み

**腰痛 肩こい予防 26(月)、 13:00~14:30**

※4週目はうわばき不要

受付 B1F 競技場前: 人数制限 23名まで 上履・水分持参、運動のできる服装でご参加下さい