



7月のホワイエ上石神井定例活動の予定



日曜スポーツ 3日、10日、24日、31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。7/17 区の大会で休み

種目: ソフトバレー(2面) 卓球(9台)、パラスポーツポッチャ(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。

会員になるには・・・10月から 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) 4(月)、13:00~14:30 ※3週目海の日休み

健康体操(ストレッチ) 12(火)、*10:00~11:30 ※児童教室の為4週目休み

腰痛 肩こい予防 25(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 25 名まで 上履・水分持参、運動のできる服装でご参加下さい