体のケアを始めましょう♪

関節が硬くなったり、動かしていない部分はありませんか？

体の変化に早めに気づき、健康寿命を延ばしましょう！

ホワイエ上石神井の健康体操

火曜日 ストレッチ教室

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。

ストレッチ体操教室　年間日程

2022 年度

～呼吸を意識しながらストレッチ・リズムステップ・軽ダンス～西川京子先生

第２・第４火曜 10 時～11 時半

R4 年４月 12・26	５月 10・24	６月 14・28
７月 12 のみ※第４週別行事	８月９・23	９月 13・27
10 月 10☆①・25	11 月８・22	12 月未定☆②
R5 年１月 24※第２週休館	２月 14・28	３月 14・28

☆②10/10 体育の日にダンス発表予定しています♪　　☆②12 月については別途ご連絡します。

全て１回５００円

事前予約は不要ですが、

参加人数制限を実施中です。

当日、先着順２５名まで

地下１階　競技場にて

運動できる服装・上履き持参で

☆ホワイエの年会員に入会すると…

会員カード提示で全て無料でご参加できます。

月曜体操も通える方は、と～ってもお得です！

入会金　1，000円

年会費　8，000円（4 月～翌年 3 月末）

半年会員　5，000円（4 月と 10 月）

例えば…火曜日しか通えないお客様も、会員の方は

20 回×500 円＝10,000 円　あら、4 回分もお・と・く

主催・お問合せ　NPO 法人スポーツクラブホワイエ上石神井

ＳＳＣ事務局　電話　03-3929-8100（月・水・金　各 3 時まで）