



8月のホワイエ上石神井定例活動の予定



日曜スポーツ 6日、13日、20日 ※8/27休(インディアカ)

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体育協会が支援しています。

◎ホワイエ会員の方は
会員証を提示して無料です。
◎ビジターの方は1回ごと
名簿にご記入のうえ、参加費
をお支払い下さい

受付:地下1階、競技場前にて。当日受付参加です。

参加費:大人500円、中学生200円、小学生以下100円 全員上履き持参

持ち物:体育館履きは忘れずに!マスク着用は個人の判断です。

卓球ラケット、ボール、ソフバボール、ポッチャセットは無料貸出あり

日曜健康(バランス運動) 7(月)、21(月) 13:00~14:30

健康体操(ストレッチ) 8(火)、22(火) 10:00~11:30

腰痛 肩こい予防 28(月)、 13:00~14:30

※4週目はうわばき不要

受付 B1F 競技場前 : 上履・水分・タオル持参、運動のできる服装でご参加下さい