

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

ストレッチ体操教室 年間日程

2023 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

R5 年	4 月 11・25	5 月 9・23	6 月 13・27
	7 月 11・25	8 月 8・22	9 月 12・26
	10 月 9☆①・24	11 月 14・28	12 月 19 ☆②
R6 年	1 月 23※第2週休館	2 月 27 ※第2週休館	3 月 12・26

☆②10/9 スポーツの日にダンス発表予定しています♪ ☆②12/19 は第二武道場で行います

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

21回×500円=10,500円 あら、5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
S S C 事務局 電話 03-3929-8100 (月・水・金 各3時まで)