1月ホワイエ上石神井定例活動の予定

日曜スポーツ 7日、14日、21日、28日、

※会員以外の方もご利用可能ですが、コロナ感染症対策のため、利用人数(43名迄)を設けています

種目:ソフトバレー(2面)、卓球(10台)、ユニバーサル・ボッチャ(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。

受付: 地下1階、競技場前にて。当日受付参加です。

参加費: 500円/人 中学生200円/人、小学生以下100円

持ち物:体育館履きをお忘れなく! 飲料は、ふた付で直接飲める水筒などで

月曜健康(バランス運動) 15(月)、29(月)、13:00～14:30

健康体操(ストレッチ) 23(火) 10:00～11:30 ※1/9休館日

腰痛 肩こり予防 22(月) 13:00～14:30

受付B1F競技場前:上履持参、運動のできる服で、開始時間に遅れないようにご参加下さい。