

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。

5月

# 5月のホワイエ上石神井定例活動の予定

日曜スポーツ 1日、8日、15日、22日、29日、

！ 時間変更！5/15～6/19まで 区の体操教室のため、午後12:45～15:15に時間が変わります！

種目：ソフトバレーボール(2面)、卓球(9台)、パラスポーツ(ポッチャ1面)、

時間：12:45～15:15 ←時間変更

受付：地下1階、競技場前にて。当日参加受付です。



費用：大人500円、中学生200円、小学生以下100円 全員上履き持参

月曜健康(バランス教室) 16(月)、30(月) 13:00～14:30 (5週目)

健康体操(ストレッチ) 10(火)、24(火) 10:00～11:30

腰痛肩こい痛み予防 23(月) 13:00～14:30

受付 B1F 競技場前：事前申込み不要！1回500円、上履き持参、運動のできる服でご参加下さい