



6月のホワイエ上石神井定例活動の予定



日曜スポーツ 5日、12日、19日 6月は午後開催

※コロナウィルス感染症対策のため、人数制限 43名迄を設けています。

種目: ソフトバレー(2面) 卓球(9台)、パラスポーツポッチャ(1面)

時間: 12:45~15:15 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。

受付: 地下1階、競技場前にて。当日受付参加です。

年会費: 一年会員8,000円 半年会員5,000円 初回登録1,000円

持ち物: マスク着用で来館して下さい。体育館履きは忘れずに!

ホワイエ会員の方は
会員証を提示して無料です。

ビジターは1回500円

会員継続・新規受付中

月曜健康(バランス運動) **6**(月)、**20**(月) 13:00~14:30

健康体操(ストレッチ) **14**(火)、**28**(火)、10:00~11:30

腰痛 肩こい予防 **27**(月)、13:00~14:30

※4週目はうわばき不要

受付 B1F 競技場前 持ち物: うわばき、タオル持参(30×80cm) 運動のできる服でご参加下さい