



# 8月の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**、8/28は他事業の為休み

※コロナウィルス感染症対策のため、アリーナは利用人数制限 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: 9:15~11:45

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。

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・新規のお申込みは  
10月~半年会員がお得です

受付: 地下1階、競技場前にて。当日受付参加です。

会員になるには...10月から 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、入口で検温して下さい。体育館履きは忘れずに!

**月曜健康(バランス運動)** 1(月)、29\*(月) 13:00~14:30 ※5週目

**健康体操(ストレッチ)** 9(火)、23(火)\* 10:00~11:30

**腰痛 肩こい予防** 22(月)、 13:00~14:30 ※うわばき不要

受付 B1F 競技場前:火曜のみ定員 23名まで 上履・水分持参、運動のできる服装でご参加下さい