



# 9月のホワイエ上石神井定例活動の予定



**日曜スポーツ 4日、11日**、9/18は中体連、9/25はホワイエ卓球大会です！

※コロナウィルス感染症対策のため、アリーナは50%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・ポッチャ等(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  
無料で参加できます。  
お忘れなく！

受付：地下1階、競技場前にて。当日受付参加です。

参加費：大人500円、中学生200円、小学生以下100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) 5(月)、13:00～14:30**

※第3週 9/19 祝日の為休み

**健康体操(ストレッチ) 13(火)、27(火) 10:00～11:30**

**腰痛 肩こい予防 26(月)、13:00～14:30**

※うわばき不要

受付 B1F 競技場前：上履・水分持参、運動のできる服装でお越し下さい。

火曜ストレッチは定員23名、月曜健康・予防は各30名迄 当日受付でご参加できます。