



# 12月ホワイエ上石神井定例活動の予定



**日曜スポーツ 11 日、18 日、25 日、12/4 ソフバ大会**

※会員以外の方もご利用可能ですが、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(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。

半年会員のお申込みを  
当日受付けています。

**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200円 /小学生以下100円**

**まだまだお得な半年会員! 5,000円+登録料1,000円**

**持ち物: マスク着用で来館し、検温を受けて下さい。体育館履きはお忘れなく!**

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

**健康体操(ストレッチ) 20(火)10:00~11:30 会場変更: 第二武道場にて**

**腰痛 肩こい予防 19(月)13:00~14:30 3週目** 予防体操はうわばき不要♪

**受付 B1F 会場前: 上履持参、運動のできる服でご参加下さい。ストレッチは20名、月曜は30名迄**