



1月ホワイエ上石神井定例活動の予定



日曜スポーツ 8日、15日、22日 ※1/29 中学生大会休み

※会員以外の方もご利用可能ですが、コロナ感染症対策のため、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)、ユニバーサル・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。

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 中学生 200円/人、小学生以下 100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) 16(月)、30(月)、13:00~14:30

健康体操(ストレッチ) 24(火) 10:00~11:30 ※1/10 休館日

腰痛 肩こい予防 23(月) 13:00~14:30

受付 B1F 競技場前: 上履持参、運動のできる服でご参加下さい。人数制限: 月曜 30名、火曜 25名迄