７月のホワイエ上石神井定例活動の予定

日曜スポーツ 2 日、9 日、23 日、30 日

種目：ソフトバレー（2 面） 卓球（9 台）、ユニバーサルボッチャ等（1面）

時間： 9:15～11:45

この事業は、公益財団法人東京都体育協会が支援しています。

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回ごと参加費を
お支払い下さい

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 全員上履き持参

持ち物：体育館履きは忘れずに！マスク着用は個人の判断です。

卓球ラケット、ボール、ソフバボール、ボッチャセットは無料貸出あり

月曜健康（バランス運動） 3（月）、31※（月）13:00～14:30 ※5 週目

健康体操（ストレッチ） 11（火）、25（火） 10:00～11:30

腰痛 肩こり予防 24（月）、 13:00～14:30 ※4 週目はうわばき不要

受付 B1F 競技場前：人数制限 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