12 月ホワイエ上石神井定例活動の予定

日曜スポーツ 10 日、17 日、24 日　12/3 大会休み

※会員以外の方もご利用可能です。当日、会場前で受付して参加費をお支払い下さい。

種目：ソフトバレー（1 面）、バレー基礎（1 面）卓球（10 台）、パラスポーツ（ボッチャ）（1面）

時間：　9:15～11:45

この事業は、公益財団法人東京都体育協会が支援しています。

お得な
半年会員のお申込みを
受付けています。
半年会費　　5,000 円
新規登録料　1,000 円

受付：　地下 1 階、アリーナ前にて。当日受付参加です。

参加費：　500 円/人　中学生 200 円/小学生以下 100 円

持ち物：体育館履きはお忘れなく！　（ラケット、ボール等は無料貸出あり）

月曜健康（バランス運動）　4（月）、13:00～14:30　1 週目のみ

健康体操（ストレッチ）　19（火）、10:00～11:30　第二武道場にて

腰痛　肩こり予防　18（月）、13:00～14:30　第 3 週目に変更

受付 B1F アリーナ前：上履持参、運動のできる服でご参加下さい。マスクは個人のご判断で着用下さい