3月ホワイエ上石神井定例活動の予定

日曜スポーツ 3日, 10日, 17日、24日 ※3/31休

☆会員以外の方もご利用可能です。当日BF1階の会場前で受付、参加できます(事前予約不要)☆

種目:ソフトバレー(2面)、卓球(10台)、ユニバーサル(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スポーツ文化事業団が支援しています。

3月3日は・・・
日曜スポーツ体験会です
100円で参加できますので
お友達をお誘いして下さ
い♪人数が多い場合は
交替にご協力下さい。

受付: 地下1階、競技場前にて。当日受付参加です。

参加費: 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! 正面玄関で検温して下さい

月曜健康(バランス運動) 4(月)、18(月)、13:00～14:30

健康体操(ストレッチ) 12(火)、26(火)、10:00～11:30

腰痛 肩こり予防 25(月) 13:00～14:30

4週目は
うわばき不要です

受付B1F競技場前:上履持参、運動のできる服装でご参加下さい。先着35名迄