

# 体のケアを始めましょう♪

関節が硬くなったり、動かしていない部分はありませんか？

体の変化に早めに気づき、健康寿命を延ばしましょう！

## ホワイエ上石神井の健康体操



火曜日

# ストレッチ教室

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。

## ストレッチ体操教室 年間日程

2024年度

～呼吸を意識しながらストレッチ・リズムステップ・軽ダンス～西川京子先生

### 第2・第4火曜 10時～11時半

R6年 4月9・23	5月14・28	6月11・25
7月9・23	8月27 ※第2週休館	9月10・24
10月8・14☆・22	11月12・26	12月24※第2週休館
R7年 1月28※第2週休館	2月25 ※第2週休館	3月11・25

☆②10/14 スポーツの日にダンス発表を予定しています♪

全て1回500円

事前予約は不要です。

当日、先着順35名まで

地下1階 競技場にて

運動できる服装・上履き持参で

ご参加下さい。

☆ホワイエの年会員に入会すると…

会員カード提示で全て無料でご参加できます。

月曜体操も通える方は、と～ってもお得です！

入会金 1,000円

年会費 8,000円 (4月～翌年3月末)

半年会員 5,000円 (4月/10月募集)

例えば…火曜日しか通えないお客様も、会員の方は

21回×500円=10,500円 あら5回分もお・と・く



主催・お問合せ NPO 法人スポーツクラブホワイエ上石神井  
SSC事務局 電話 03-3929-8100 (月・水・金 各3時まで)