

水中ウォーキング・水中エアロビクス

# ウォーター エクササイズ

金曜日

13:00~13:50

前期

申し込み不要！ 一回だけの参加もOK！ 初めての方も大丈夫！ 楽しい水中運動で体力UP！



開催日程  
全10回

4月15日・22日	※4月29日はお休み
5月 6日・13日・20日・27日	
6月 3日・10日・17日・24日	

※臨時休場がある場合がございます。毎月のプール予定表でご確認ください。

場 所：駒場体育館屋内プール  
(19人以下は2コース使用20人以上は3コース使用)

対 象：中学生以上

定 員：20名程度(当日先着順)

費 用：プール利用料のみ(1回あたり)

高校生以上 400円

65歳以上・障がい者 200円

持ち物：水着、水泳キャップ、タオル、ゴーグル(ガラス製は不可)、  
ロッカー代100円(返却式)

講 師：目黒区音楽体操協会

参加  
方法

事前申し込み不要です。

各日程、当日12:55までにチケットを購入し、プールサイドにお集まりください。  
時間が過ぎてからの途中参加・退場はご遠慮ください。

お問い合わせ

目黒区立駒場体育館 東京都目黒区駒場2-19-39 TEL.03-3485-7761