

水中ウォーキング・水中エアロビクス

金曜日

ウォーター エクササイズ

13:00~13:50
後期

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！



9月9日・16日・30日 (※9月23日はお休み)

開催日程 10月7日・14日・21日・28日

全10回 11月4日・11日・18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10:55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