

水中ウォーキング・水中エアロビクスを行います

# ウォーター エクササイズ

## 後期

# 土曜日

# 11:00~11:50

**申込不要!**

**1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

**9月16日・30日** (9月23日はお休み)

全10回 **10月7日・14日・21日・28日**

**11月4日・11日・18日・25日**

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：40名 (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

中学生無料 (こどもサポートプラン)

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