

**申込不要!**

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

**前期** 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!

土曜日

11:00~11:50

**お休み**

5月5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。

## 開催日程

4月14日・21日・28日

全10回 5月12日・19日・26日

6月2日・9日・16日・23日

場 所：駒場プール

(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：プール使用料のみ (1回あたり)

中学生無料 (こどもサポートプラン)

16歳以上 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