

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！



令和6年

※5月3日はお休み

開催日程 4月12日・19日・26日
全10回 5月10日・17日・24日・31日
6月 7日・14日・21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、100円硬貨(返却式ロッカー用)
- 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。
当日開始5分前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