

いきいき! 元気祭り

九月十六日 月祝

六十五歳以上は無料!

1階受付にてゴムバンドをお受け取り
ください。

※開始時間の二十分前から体育室前で
受付をいたします。

※ロッカーをお使いの方は100円硬貨をご持参ください。(返却式)

料金	体育室 プログラム	トレーニング室	プール
65歳以上	無 料		
障がい者	無 料		
16歳以上	300円	300円	400円



駒場体育館・駒場プール

体育室

教室プログラムをダイジェストで体験できるイベントです!

①はじめてヨガ 9:30~10:30 講師: 米村未衣	優しいポーズを中心にカラダに心地よい刺激を 与えながら気持ちよくカラダを動かしましょう。 【対象】16歳以上【持ち物】運動しやすい服装	ヨガ 太極拳 スロー エアロビック
②入門太極拳 11:00~12:00 講師: 宮腰広樹	8つの簡単な動作を通して、姿勢・呼吸・心を一帯に結び、 カラダの気の巡りをよくします。下半身の筋力アップを図 りましょう 【対象】16歳以上【持ち物】運動しやすい服装・屋内用運動靴	
③スローエアロビック 13:00~14:00 講師: 目黒区 エアロビック連盟	ラクに楽しく音楽に合わせてカラダを動かす軽運動です。 また認知症予防にも効果が期待される科学的根拠に基づい たプログラムです。 【対象】16歳以上【持ち物】運動しやすい服装・屋内用運動靴	

トレーニング室

【初めてご利用の方は1F受付に声をおかけください】

【持ち物】運動しやすい服装・屋内用運動靴
【対 象】16歳以上

※駒場体育館のトレーニング室を初めてご利用さ
れる方は、『初回者講習』(15~40分程度)の
受講をお願いいたします。
器具の取り扱い方法、利用上の注意等をご説明し
ます。トレーニング経験の有無により講習内容が
変わります。

プール

【持ち物】水着・水泳キャップ・ゴーグル・タオル
【対 象】おむつの取れた3歳以上

18:30以降にプールを利用する小学生は保護者
の送り迎えが必要となります。保護者はプール
に入る必要はなく、引率人数に制限はありませ
ん。