

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7年

開催日程 4月11日・18日・25日

全10回 5月2日・9日・16日・23日・30日

6月6日・13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）

中学生・高校生 200円

大人 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