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

後期

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！

開催日程
全１０回
金曜日

令和８年
９月１１日・１８日・２５日
１０月　２日・　９日・１６日・２３日・３０日
１１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・高校生相当年齢者　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。
各日程、当日１２：５５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