

# さわやかリズム健康体操

■開催日時： **水曜（祝日休み）** ※年末年始（12/28～1/4）は休館  
**10：00～11：30** ※券売時間：開始 15 分前～終了 30 分前（混雑状況により異なります）

■対象： 高校生以上

■持ち物： 室内用シューズ（裏が白か生ゴム、ノンマーキングラバーのものに限る）・運動のできる服装

■指導： 目黒健康体操連盟

■利用料金： 高校生以上／300 円 65 歳以上・障がい者／150 円

■開催場所： 1 階／競技場

区の事業・施設整備等で休場する場合があります。

ご来館の前に中央体育館公式 HP「一般公開中止のお知らせ」をご確認ください。



開催月	開催日					
	4月	3日	10日	17日	24日	
2024	4月	3日	10日	17日	24日	
	5月	1日	8日	15日	22日	29日
	6月	5日	12日	19日	26日	
	7月	3日	10日	17日	24日	31日
	8月	7日	14日	21日	28日	
	9月	4日	11日	18日	25日	
	10月	2日	9日	16日	23日	30日
	11月	6日	13日	20日	27日	
2025	12月	4日	11日	18日	25日	
	1月	休み	8日	15日	22日	29日
	2月	5日	12日	19日	26日	
	3月	5日	12日	19日	26日	