

シニアリズム健康体操

- 開催日時：**金曜（祝日休み）** ※年末年始（12/28～1/4）は休館
① 9：00～10：15 ①券売時間：開始15分前～終了1時間前まで（混雑状況により異なります）
②10：30～11：45 ②券売時間：開始10分前～終了1時間前まで（混雑状況により異なります）

■対象：60歳以上

■持ち物：運動のできる服装

■指導：目黒健康体操連盟

■利用料金：60～64歳／300円 65歳以上・障がい者／150円

■開催場所：3階／第1格技場（畳）

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