

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
2025	4月 4日	5月 2日	6月 6日	7月 4日	8月 1日	9月 5日
	11日	9日	13日	11日	8日	12日
	18日	16日	20日	18日	15日	19日
	25日	23日	27日	25日	22日	26日
		30日			29日	
2026	1月 9日	2月 6日	3月 6日	1月 16日	2月 13日	3月 13日
	23日	20日		23日	27日	
	30日	27日		27日		