

さわやかリズム健康体操

■開催日時： **水曜（祝日休み）** ※年未年始（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： 18 歳以上

■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： 18 歳以上／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					
2025	4 月	2 日	9 日	16 日	23 日	30 日
	5 月	7 日	14 日	21 日	28 日	
	6 月	4 日	11 日	18 日	25 日	
	7 月	2 日	9 日	16 日	23 日	30 日
	8 月	6 日	13 日	20 日	27 日	
	9 月	3 日	10 日	17 日	24 日	
	10 月	1 日	8 日	15 日	22 日	29 日
	11 月	5 日	12 日	19 日	26 日	
2026	12 月	3 日	10 日	17 日	24 日	休み
	1 月	7 日	14 日	21 日	28 日	
	2 月	4 日	休み	18 日	25 日	
	3 月	4 日	11 日	18 日	25 日	