

いちにの散歩ウォーキング教室

健康

正しい姿勢でウォーキングの運動効果を高めよう♪
歩いた後は「アフターケアストレッチ」でリフレッシュ!!

500Kcal消費!!
※体重50kgの成人が2時間歩いた場合

ゴールの井の頭公園を目指して
往復約7～8kmのウォーキング!!

WALK



都会の中に残る大自然が魅力的
憩いの場「井の頭公園」近辺を散策♪

ENJOY



たくさん歩いた後は「アフターケア
ストレッチ」で身体をリフレッシュ♪

LESSON



2024年
11月3日(日)

第2回 玉川上水で秋を感じよう 三鷹の散歩道「井の頭公園」コース

日程 2024年11月3日(日) 9:30～12:30頃

SUBARU 総合スポーツセンター集合・解散

定員 30名(最少催行人数:8名) 対象 高校生相当年齢以上

※定員を超えた場合は、キャンセル待ちとして承ります。

参加費 1000円(税込)

申込 8月23日(金)～9月6日(金) 講座申込システムまたは往復ハガキ

※ ホームページまたはスポーツ教室チラシを参照ください。



三鷹散策ウォーキング & 特別スポーツ教室

奇跡的な自然が残る市民の憩いの場「井の頭公園」を目的地に約7～8kmをウォーキング。秋の訪れを感じながら「玉川上水近辺」を散策します。「三鷹の森ジブリ美術館」は国内のみならず海外の方にも人気のスポット。ウォーキング終了後には、緊張した筋肉をほぐし疲れた体を癒す「アフターケアストレッチ」の特別スポーツ教室も実施するお得なイベントです。



特別教室つき



担当:セントラルスポーツ(株)
柳田 IR 他

※担当IRは変更となる場合がございます

SUBARU総合スポーツセンター ☎ 0422-45-1113 (9:00～21:30)

公益財団法人 三鷹市スポーツと文化財団
Mitaka City Sports and Culture Foundation

CENTRAL
CENTRAL SPORTS

いちにの散歩 《健康ウォーキング教室》 申込詳細

【教室内容】 「スポーツ教室」×「ウォーキング」 散歩を通して三鷹市の魅力を再発見すると共に、日々の健康づくりを行います。 歩くことに関連した「スポーツ教室」と「ウォーキング」セットになったお得な内容です。
第1回は「大沢の里」を目的地とした約8～9kmのコース。「ウォーミングアップストレッチ」と「コンディショニングトレーニング」を実施の後、三鷹の歴史と自然が感じられるエリアを散策します。
第2回は「井の頭公園」を目的地とした約7～8kmのコース。 秋の訪れを感じながら都会の大自然や玉川上水近辺を散策します。「アフターケアストレッチ」をウォーキング後に実施します。

【実施日程】 第1回 2024年9月30日(月) 9:30～12:30 頃 (大沢の里コース)
第2回 2024年11月3日(日) 9:30～12:30 頃 (井の頭公園コース)

【持ち物】 動きやすい服装、運動靴、汗拭き用タオル、飲み物、日よけのキャップ等

【申込期間】 8月23日(金)～9月6日(金)

【申込方法】 三鷹中央防災公園・元気創造プラザ講座申込システム又は往復ハガキ
・申込人数が定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます。
・往復ハガキの場合は、上記申込期間内に届くように(必着)お申し込みください。

【抽選発表】 9月12日(木) 申込時に登録いただいたメールアドレスに通知いたします。

【正式申込】 9月14日(土)～9月22日(日) 10:00～17:00
※SUBARU 総合スポーツセンター地下1階特設受付にて正式申込(支払)をお済ませください。
上記期間内にご入金いただけない場合は、自動的にキャンセルとなりますのでご注意ください。

◆手続き時必要なもの

- ・参加費…SUBARU 総合スポーツセンター内の券売機にてお支払いいただきます。
取扱いは現金又は交通系 IC のみとなります。
- ・口座情報のわかるもの…中止となった場合の返金は、振込返金とさせていただきます。受講申込書に振込先口座のご記入のご協力をお願いいたします。振込先口座のご記入に当たっては、
①金融機関番号(金融機関コード) ②支店番号(支店コード) ③預金種目 ④口座番号
⑤口座名義が必要となります。

◆応募時の注意

- ①現在治療・服薬中の方又は過去に入院や手術が必要な大きなケガや病気(心臓病・脳血管疾患・気管支喘息・高血圧症てんかん・ひきつけなど)にかかった方は、医師と相談のうえ、受講申込書にご記入ください。
必要により診断書の提出を求める場合や教室へのご参加をお断りする場合もございます。
- ②教室開始後であっても、インストラクターの判断により、ご参加をお断りする場合もございます。

【雨天時の対応】

中止決定は各開始時刻の1時間前です。中止の場合は、SUBARU 総合スポーツセンターのホームページ及びX(旧 Twitter)にてお知らせいたします。雨天による事前中止は全額ご返金いたします。
イベント開始後、途中で雨天中止となった場合、以下のように対応させていただきます。
・屋内でのスポーツ教室のみ実施し、参加費の50%をご返金いたします。

【キャンセルについて】

手続き完了後の自己都合による返金、講座の変更・譲渡はできませんので予めご了承ください。



講座申込システム



SUBARU総合スポーツセンター



X (旧 Twitter)

お問い合わせ: SUBARU 総合スポーツセンター0422-45-1113 (9:00～21:30)

主催: (公財)三鷹市スポーツと文化財団 / 担当: セントラルスポーツ(株)