

第19回

# 丸の内ラジオ体操



## 参加者大募集!

### 開催日時

- 1 10月 7日(火) 2 10月 9日(木) 3 10月14日(火) 4 10月21日(火)  
5 10月23日(木) 6 10月28日(火) 7 10月30日(木)

12:35 スタート(予定) 雨天時 10/7(火)-10/28(火) 雨天中止  
10/30(木)のみ【雨天屋内開催】

雨天時の中止発表は  
大丸有エリアマネジメント協会の  
HP (<https://ligare.jp/>) を  
ご確認ください。

公式ホームページ▶



### 開催場所

丸の内仲通り(丸の内二丁目ビル前)

※10/30(木) 雨天時: 東京ビル TOKIA 1階 西側ガレリア

### 開催内容

#### ■ ウォーミングアップ体操(12:35~)

毎回体操前にインストラクターが提案する  
オリジナルウォーミングアップ体操にチャレンジ!  
毎週火曜日:『肩こり・腰痛解消エクササイズ』  
毎週木曜日:『姿勢・バランスチェック』

#### ■ ラジオ体操(12:40~)

毎週火曜日: ラジオ体操 第一  
毎週木曜日: ラジオ体操 第二

### 参加特典

1回参加毎に、スタンプ1個獲得できます。

※7回全て参加の方には皆勤賞をプレゼント ※スタンプカードの配布は無くなり次第終了

### 皆勤賞(7回全て参加の方)

#### 4店舗の中から好きな特典1つをプレゼント!

●有効期限は2025/10/30(木)ラジオ体操終了から2025/11/30(日)まで。●特典はすべてテイクアウトのみのサービスとなります。

#### ① ドリンクチケット500円(税込)分

※500円(税込)以上のドリンク代との差額はお客様のご負担となります。※500円(税込)以下のドリンク代にはお釣りが出ません。



東京都千代田区丸の内1-5-1  
新丸ビル B1F



東京都千代田区丸の内2-5-1  
丸の内二丁目ビル1F

#### ② マドレーヌ・フィナンシェ(2個)



東京都千代田区丸の内3-2-3  
二重橋スクエア1F

#### ③ ジャラッツ ブランコ ソフトクリーム



東京都千代田区丸の内2-6-1  
丸の内ブリックススクエア1F

### ポイントプレゼントの お知らせ!

大丸有  ACT5

丸の内ポイントアプリをダウンロード、  
登録の上、ACT5キャンペーンに  
エントリーして  
スタンプカードをゲットしよう!

「丸の内ラジオ体操」に1日参加で  
丸の内ポイント50ポイント、  
スタンプ5個を獲得できます。  
更にスタンプを貯めるとACT5加盟店で  
使えるお得なクーポンも貰えちゃう!

※大丸有SDGs ACT5とは2025/5/7~11/30  
まで大丸有エリアを起点にSDGs達成に向けた  
多様な活動を推進するプロジェクトです。

丸の内ポイントアプリ 検索

詳しくはコチラ▶

