

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)
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】

④ 10月21日(火)

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

ウォーキングアップ体操(12:35~)

毎回体操前にインストラクターが提案する
オリジナルウォーキ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店舗の中からお好きな特典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。



② マドレーヌ・フィナンシェ(2個)



③ ジャラツツ ブランコ ソフトクリーム



ポイントプレゼントのお知らせ!

大丸有 SDGs 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▶