

9月25日(金)10:00～ 二次募集受付開始

紅葉

健康ウォーキング & スポーツ教室

健康×観光



現地解散のため、解散後は
お食事や観光を楽しめます

青空ストレッチ&深大寺エリアを散策！ 2026年11月19日(木)

長い歴史を持つ「深大寺」と自然豊かな
「神代植物公園(無料エリア)」コース

日程 2026年11月19日(木) 9:30～12:30頃

集合：SUBARU 総合スポーツセンター 1F軽体操室

解散：深大寺

定員 30名 対象 高校生相当年齢以上

※定員になり次第受付終了となります(先着順)

参加費 1,000円(税込)



申込期間 2026年9月25日(金)10:00
～ 2026年11月12日(木)21:30

申込方法 SUBARU総合スポーツセンターでの直接申し込み

※9月24日(木)に申込方法の詳細をSUBARU総合
スポーツセンターHPに掲載いたします。

※二次元コードをスマートフォン等で読み込むとSUBARU
総合スポーツセンターのHPにアクセスできます。

セントラルスポーツインストラクターと
一緒に三鷹散策！



約1,300年の長い歴史を持つ“深大寺”を
目的地に、約5kmをウォーキング。途中、
紅葉広がる神代植物公園(無料エリア)の
芝生の上で【青空ストレッチ教室】を実施し
ます。広い空の下、歩いて動きやすくなった
身体をのびのびと動かしましょう。

※雨天の場合は、9:30より屋内で【ストレッチ教室(30分)】のみ実施し、ウォーキングは
中止となります。ホームページ等でのお知らせはございませんので、当日集合時に
お知らせいたします。この場合、参加費の50%をご返金いたします。

時間	スケジュール
9:15～9:30	SUBARU総合スポーツセンター1F軽体操室 集合・受付
9:30～11:30頃	ウォーキング・青空ストレッチ教室(30分)
11:30～12:30頃	深大寺散策
12:30 頃	現地(深大寺)解散
※スケジュールは天候その他の理由により変更になる場合がございます	