



三鷹体操は、三鷹開村100周年(1989年)を記念して、
三鷹市体育指導委員協議会(現在の三鷹市スポーツ推進委員協議会)が作成しました。
軽快なリズムに乗って、全身の筋肉をほぐし、体の感覚を呼び起こすのに最適で
ユニークな楽しい体操です。
セントラルスポーツ所属のインストラクターと一緒に、気持ちよく身体を動かしましょう。

【参加方法】

どなたでも、予約なしでご参加いただけます。

実施日をご確認の上、軽体操室(1階休憩コーナー前)にお越しください。

【実施日】

曜日	時間	月	実施日(予定)	回数	受講料	場所(会場)
金曜日	9:30~9:35	10	9・16・23・30	9回	無料	1階 軽体操室
		11	6・20・27			
		12	11・18			

【服装と持ち物】

- ・動きやすい服装(Tシャツ・短パン・ジャージ等)がおすすめですが、私服でそのままご参加いただけます)
- ・汗拭きタオル
- ・お飲み物(キャップ付きのペットボトルや水筒をご用意ください。)

※室内シューズが無くてもご参加いただけます。

【その他】

- ・「スポーツ教室参加の注意事項」をご確認の上、ご参加ください。



【みたか地域ポイントについて】

- ・1回の参加につき20ポイントを付与します。
- ・ポイントの付与はアプリ(デジタル)のみとなります。スタンプカード(紙)への付与はできませんのであらかじめご了承ください。
- ・ポイントの付与は、ご参加いただいた当日に限ります。(後日付与はできません。)