

歩いて走って 第2回 目指せ 100ポイント!

～ 千代田区立スポーツセンター ×(駆ける)皇居 ～

10月1日開始
参加賞あり

参加費
無料

11月30日迄
いつでもスタート可能

運動不足解消! ストレス発散! 脂肪燃焼に! オススメです◎



ランニングマシンや、皇居周辺、ご自宅周辺でマイペースに走ったり歩いたりの距離をポイント換算

100pt達成目指してみませんか?(歩く方はpt 3倍で楽々達成!)

まず、来るだけでもOK! 来館ポイント 毎回1pt進呈!

皆さまの健康管理を応援いたします! ぜひご参加ください。

参加方法

- ① スポーツセンター受付にてお申込み下さい。参加費：無料(参加賞あり)
- ② エントリーは参加申込書に記入し、ポイント記入カードを受け取り、名前を書きだけ!
- ③ 歩いた走った距離を自己申告でカードのマス目に、ご自身で日付を記入。
- ④ ご来館で毎日1ポイント! スタッフによりスタンプ押印(受付 または トレーニング室にて)
- ⑤ 距離毎にポイント獲得! 1km走る=1pt 1km歩く=3pt

達成賞 1Fショップ商品 20%割引(すばすた会員様 30%割引) ※スタンプカードにスタッフ終了確認印が必要です。

エントリー時と終了時の『からだ年齢※』ピフォーアフターの確認がオススメです!

※体組成計にて無料で測定頂けます。1階受付横(プール入口側廊下)

◎準備運動と早めの水分補給を心掛け、無理せず楽しく行いましょう。