

# イオンモール多摩平の森で健康ウォーキング!

イオンモール多摩平の森  
モールウォーキング  
地域の健康&コミュニティ



## 毎月第2・第4水曜日は モールウォーキングレッスン!

心配いらず  
No problem!

快適

安全

安心

MALL  
WALKING

「モールウォーキング」は文字通り、ショッピングモールの中を健康目的のために歩くプログラムです。イオンモール多摩平の森では「地域の皆さまの健康とコミュニティの推進」を目的に、モールをウォーキングの場として開放しています。室内だから天候・気温・時間に関係なく、快適かつ安全にウォーキングが楽しめます。更に毎月第2・第4水曜日の午前中はウォーキングドクターのデューク更家さん公認のウォーキングスタイリストをお招きして、ウォーキングレッスンを無料開催していますので是非ともご参加下さい。Let's モールウォーキング!



## モールウォーキングレッスン

- 開催日 毎月第2・第4水曜日
- 開催時間 10:30~11:30 (1時間)
- 開催場所 1Fセンターコート 及び館内全体 ※都合により会場が変更になる場合もあります
- 指導者 小野寺MARIKOさん (デューク更家さん公認ウォーキングスタイリスト)
- 参加資格 老若男女問わずどなたでもご参加いただけます
- 参加人数 50名さま程度
- 受付方法 受付不要 (当日10時半までに開催場所にお集まり下さい)
- 参加費 無料



ウォーキングスタイリスト  
小野寺MARIKOさん



●写真はイメージです。 ●スニーカーと動きやすい服装でご参加下さい。 ●更衣室のご用意はございませんので各自服装にご留意下さい。 ●貴重品・お荷物の管理は各自で行って下さい。 ●体調管理は十分に行いご参加下さい。 ●ウォーキングされる際は周囲のお客さまに十分お気をつけ下さい。 ●今後のスケジュールはホームページやポスターでお知らせします。 ●都合により変更、あるいは中止する場合がございます。予めご了承下さい。 ●イベントの様子は写真に収め、ポスターや広報誌等で紹介させていただくこともあります。予めご了承下さい。

後援:日野市