

レイクタウンで健康ウォーキング!

元気は、しあわせ。
ハビネスモ...ル



Let's モールウォーキング!
皆で楽しく健康になろう!

心配いらず
No problem!

快適
安全
安心

MALL WALKING

毎週金曜日はウォーキングレッスン開催

無料

開催日	曜日	時間	開催場所
10月 5日	第1金	お休み <small>「家庭の医学ウォーキング」が開催される同一週(月~日曜日サイクル)はお休みとなります。</small>	
10月 7日	第1日	夕 17:00~17:30 (30分)	mori 3F わんぱくフォレスト前 (未来屋書店前)
10月12日	第2金	朝 10:00~11:00 (1時間)	木の広場
10月19日	第3金	夜 19:30~20:30 (1時間)	木の広場
10月26日	第4金 <small>プレミアムフライデー</small>	夜 19:30~20:30 (1時間)	木の広場

参加費:無料 受付方法:事前申込み不要。直接開催場所にお越し下さい。

三か月に一度、様々な身体の痛みや悩みを改善指導!
デューク更家の
家庭の医学ウォーキング ~正しく歩いて健康長寿!~

10/7
(日)

開催時間 17:00~17:30 (30分) 開催場所 mori 3F わんぱくフォレスト前 (未来屋書店前)

参加無料

※ 次回11月の「スペシャルモールウォーキングレッスン」は11/13(火)に開催します。



※スニーカーと動きやすい服装でご参加下さい。 ※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、後日ポスターやホームページなどで紹介させていただきます。予めご了承下さい。 会場が変更になる場合がございます。その際は当日会場にてご案内致します。

