

# モールウォーキングで楽しく健康になろう！

元気は、しあわせ。  
ハビネスモ……ル



## 毎月第1木曜日 13:00~14:00 無料開催

「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。イオンモール出雲では「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。更に月1回、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

大切なのは「どれだけ歩くかではなく、どう歩くか」  
ウォーキングの基礎を学んで、皆で楽しく健康になりましょう！



開催日	毎月第1木曜日
開催時間	13:00~14:00 (1時間)
開催場所	1階 もめんコート 及び館内全体 ※会場は予告なく変更になる場合がございます
指導者	武當倭人さん (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13時に開催場所にお集まり下さい)
参加費	無料



●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等でお知らせします。  
●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、ポスターやホームページ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