



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センターコート又は2F中央ブリッジ 及び館内全体 <small>※都合により会場が変更になる場合もあります</small>
指導者	TOMO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
TOMOさん

