

イオンモール和歌山
モールウォーキング
地域の健康とコミュニティ

毎月第3木曜日は
モールウォーキング
レッスンの日
参加無料!



「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。イオンモール和歌山では“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3木曜日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ルリストをお招きしてウォーキングの基礎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!

心配いらず
No problem!
快適 安全 安心
MALL WALKING



毎日 セルフモールウォーキング

自分の好きな時間に自分のペースで
歩いて健康になりましょう!



開放時間 10:00~21:00

手荷物は館内各所にある無料コインロッカーをご利用下さい。
※但しご利用時に100円を入れて頂き、ご利用後に返金されます。
※数には限りがございます。

毎月第3木曜日 **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!



ウォーキングの基礎を学び



友達の輪を広げ



皆で楽しく健康になろう!

〈開催日〉毎月第3木曜日

〈開催時間〉10:00~11:00 (1時間)

〈開催場所〉ホームページまたは館内告知をご確認下さい。

〈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ルリスト)

〈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〉100名様程度

〈受付方法〉受付不要(当日朝10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でお知らせしていきます。 ●都合により変更、あるいは中止する場合もございます。予めご了承下さい。 ●イベントの様子は写真に収め、後日ホームページやポスター等で紹介させていただきます。予めご了承下さい。

主催:イオンモール和歌山
後援:和歌山県・和歌山市