

## 毎週金曜日はウォーキングレッスン

\_\_\_\_\_ 第1・3金曜日は午前中、第2・4・5金曜日は夜開

開催日	曜日	時 間	開催場所
1月 6日	第1金	☀ 10:00~11:00(1時間)	木の広場
1月13日	第2金	● 19:30~20:30(1時間)	木の広場
1月20日	第3金	☀ 10:00~11:00(1時間)	木の広場
1月24日	第4火	♦ 10:00~12:00 (2時間)	木の広場

1月27日

第4金



🥾 お休み

「スペシャルモールウォーキングレッスン」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。

受付方法:事前申込み不要。直接開催場所にお越し下さい。 参加費:無料

> 今後の感染拡大状況に伴い変更する場合もございます。その際はポスターやホームページなどで 事前にお知らせ致しますのでご確認の程、お願い申し上げます。

1/24

## **、デューク更家さん直伝「スペシャルモールウォーキングレッスン」**



※次回2月の「スペシャルモールウォーキングレッスン」は2/21 (火) 夜に開催します。

## 【新型コロナウイルス感染症予防のためのお願いと注意事項】

※ご参加の際はマスクの着用をお願い致します。
※デューク更家さん・ウォーキングスタイリストさん・スタッフはマスクを着用させていただきます。予めご了承下さい。

※ご参加の際は会場内やお客さま出入口に設置のアルコール消毒液で手指の消毒をお願い致します。

※発熱症状のある方は恐れ入りますがご参加を控えていただきますようお願い申し上げます。

※全体レッスンや館内ウォーキングでは前後左右・両手を広げてぶつからない距離の確保(キープディスタンス)をお願い致します。

※脱水症状が起こらないよう、15分毎に休憩を入れますので水分補給をお取ります。 ※成水症状が起こらないよう、15分毎に休憩を入れますので水分補給をお取ります。 ※スタンプカードの捺印は前後・両手を広げてぶつからない距離の確保(キープディスタンス)をお願い致します。

※握手・サイン・記念撮影は控えさせていただきます。予めご了承下さい。

※レッスン終了後は会場内やお客さま出入口に設置のアルコール消毒液で手指を消毒していただき、ご帰宅の際は手洗い・うがい・消毒をお願い致します。

※今後の感染状況の変化に伴い、開催を中止する場合もございます。予めご了承下さい。

※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もございます。その際は当日会場にてご案内致します。



後援:埼玉県 めざせ 健康長寿日本

