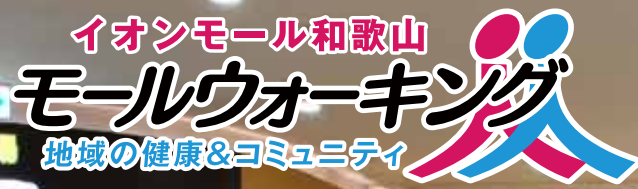


モールウォーキングで健康&ダイエット!



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!

毎月第3木曜日は無料ウォーキングレッスン

「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3木曜日
- 開催時間 10:00~11:00 (1時間)
- 開催場所 1F サークルコート 及び館内全体
※開催場所が変更になる場合がございます HP・館内告知等をご確認下さい
- 指導者 熊野温心 (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時に開催場所にお集まり下さい)
- 参加費 無料

