

# モールウォーキングで健康&ダイエット!

イオンモール今治新都市  
**モールウォーキング**  
 地域の健康&コミュニティ

奇数月第1水曜日は  
**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。イオンモール今治新都市では「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。更に奇数月の第1水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	奇数月第1水曜日
開催時間	14:00~15:00 (1時間)
開催場所	きらめきコート 及び館内全体
指導者	西田 美 (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14時に開催場所にお集まり下さい)
参加費	無料

