

モールウォーキングで健康&ダイエット!



毎月第1・第3木曜夜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。イオンモール伊丹昆陽では「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。更に月2回、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1・第3木曜日
開催時間	19:30~20:30 (1時間)
開催場所	1F 緑の広場 or 光の広場 及び館内全体 ※開催場所が変更になる場合がございます
指導者	熊野温心さん (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19:30に開催場所にお集まり下さい)
参加費	無料

