

モールウォーキングで健康&ダイエット!

イオンモール甲府昭和
モールウォーキング
 地域の健康&コミュニティ

AEON STYLE



毎月第2火曜日は**無料**レッスンは!

「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。イオンモール甲府昭和では「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2火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2火曜日
 開催時間 10:30~11:30 (1時間)
 開催場所 1F さくら広場 及び館内全体
 ※開催場所が変更になる場合がございます HP・館内告知等をご確認下さい
 指導者 さかき晴人 (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30分に開催場所にお集まり下さい)
 参加費 無料



ウォーキングスタイリスト
 さかき晴人さん

