

参加無料!

事前予約
なし!

モールウォーキングレッスン

第1回:5月20日(水) 10:30~

第2回:7月30日(木) 10:30~

第3回:9月30日(水) 10:30~

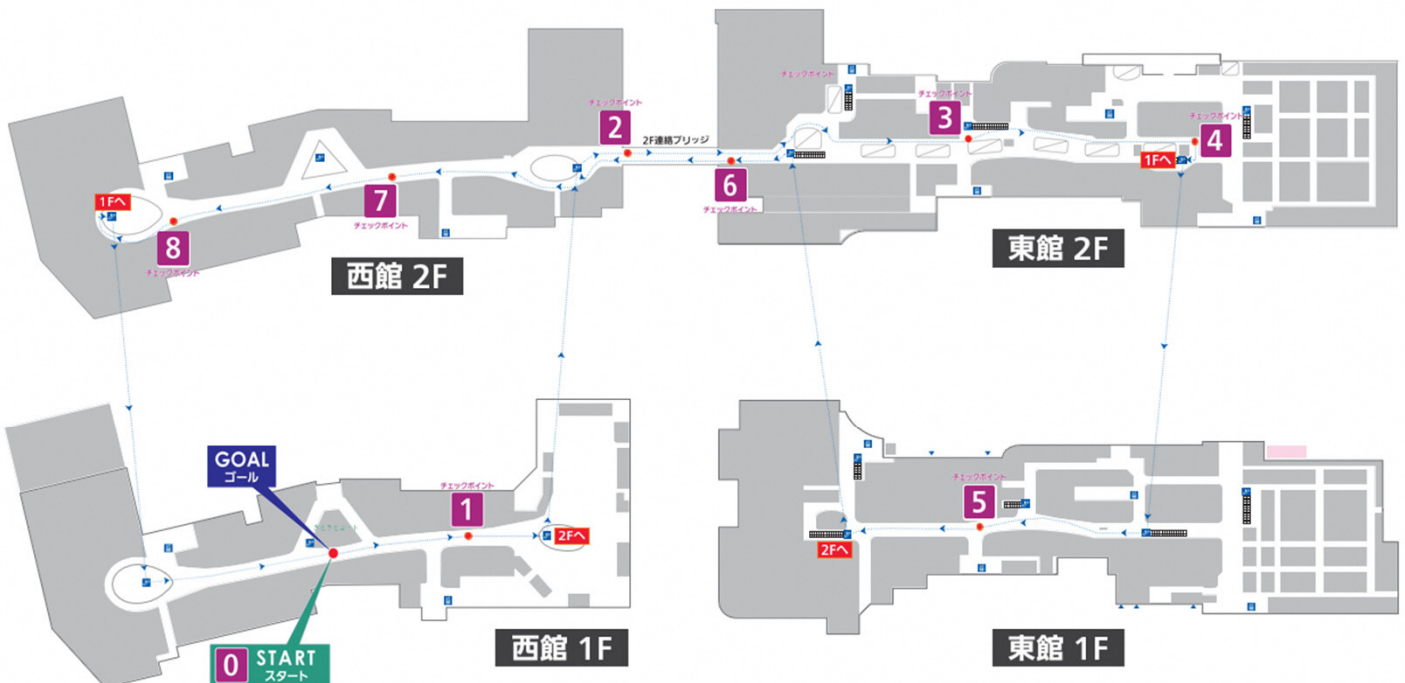
西館1Fきときとコートにて開催

歩きやすい靴・動きやすい服でご参加ください。

※約60分のレッスンです。

ウォーキングの前に、健康促進に効果的なストレッチもレクチャー♪

イオンモール高岡 ウォーキングコース



注意事項

- スニーカーと動きやすい服装でご参加下さい。
- 更衣室のご用意はございません。各自服装にご留意下さい。
- 都合により変更、あるいは中止する場合がございます。予めご了承下さい。