

参加無料!

事前予約  
なし!

# モールウォーキングレッスン

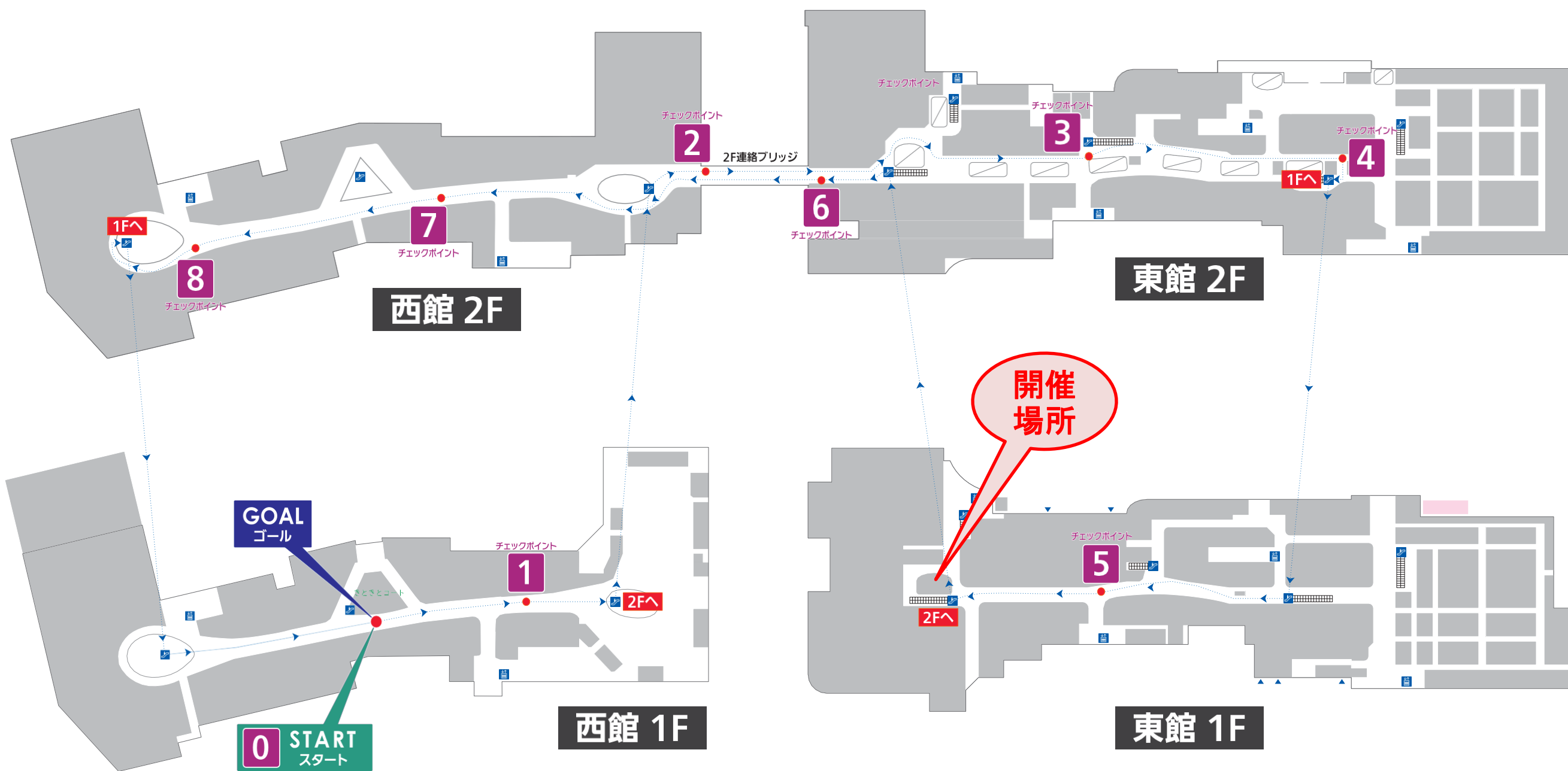
2月20日木曜日10:30より **東館1F セントラルコート** にて開催

※約60分のレッスンです。

歩きやすい靴・動きやすい服でご参加ください。

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。