

参加無料!

**事前予約
なし!**

モールウォーキングレッスン

2026年11月30日(月) 10:30~

2027年 1月20日(水) 10:30~ **西館1Fきときとコートにて開催**

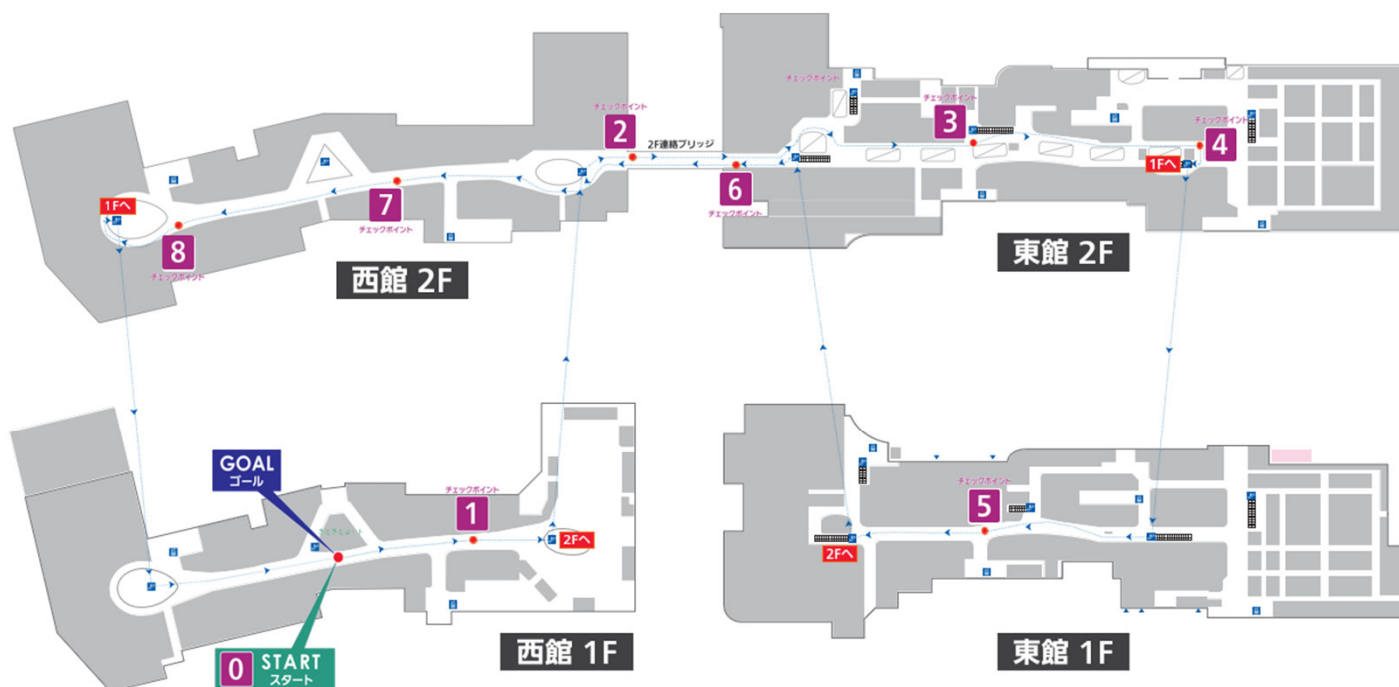
3月30日(火) 10:30~

※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。