

参加無料

＼ 理想的な姿勢や歩き方を学ぼう ／

申込不要

ウェルネス・ウォーキングレッスン

in イオンモール札幌平岡

開催日時

- ・6月17日(水) 各回
- ・7月8日(水) 13:00
- ・7月29日(水) ~14:00
- ・8月26日(水) ※各回同じ内容

会場・集合場所

イオンモール札幌平岡
1階イベントスペース
(トイザラス・メガスポーツ・
ワンズテラスの横の小スペース)



レッスン内容

- ◆ 正しい歩き方、効果的な準備体操やストレッチ方法
- ◆ ウォーキングに役立つ簡単な筋トレ
- ◆ 館内のウォーキングコースを歩く ほか



定員

各回 先着 **20** 名

※13時までに集合場所にお集まりください
※動きやすい服装でご参加ください
※荷物は各自で管理をお願いします

★参加特典★

アクエリアス 500ml
1本プレゼント！

※各回先着20名限定
※レッスン終了時にお渡しします



講師

スマートスタジオ平岡 コーチ
(健康運動指導士)

※希望者はスマートスタジオ平岡(パーソナルジム)の
体験が可能です



スマートスタジオ
平岡ホームページ

【主催】札幌市 【共催】イオン北海道(株)、(株)SHARE 【協力】北海道コカ・コーラボトリング(株)

問合せ:札幌市保健福祉局ウェルネス推進課 wellness@city.sapporo.jp