

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 ※各回同じ内容

- 7月8日(水) 各回
- 7月29日(水) 13:00~
- 8月26日(水) 14:00

## 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  
(フードコート側、トイザラス・  
メガスポーツ・ワンズテラス横)

## レッスン内容

- ◆正しい歩き方のコツ
- ◆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筋トレ
- ◆館内のウォーキングコースを  
実際に歩きます



## 定員

各回 **先着20名**

## ★参加特典★ (各回終了時に贈呈)

①アクエリアス 500ml  
1本 プレゼント!



②札幌健康アプリ  
「アルカサル」20ポイント  
※40歳以上の札幌市民のみ

## 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](mailto:wellness@city.sapporo.jp)