

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29日(水) 各回
- ・ 8月26日(水) 13時～14時

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、トイザらス・
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**名様

★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