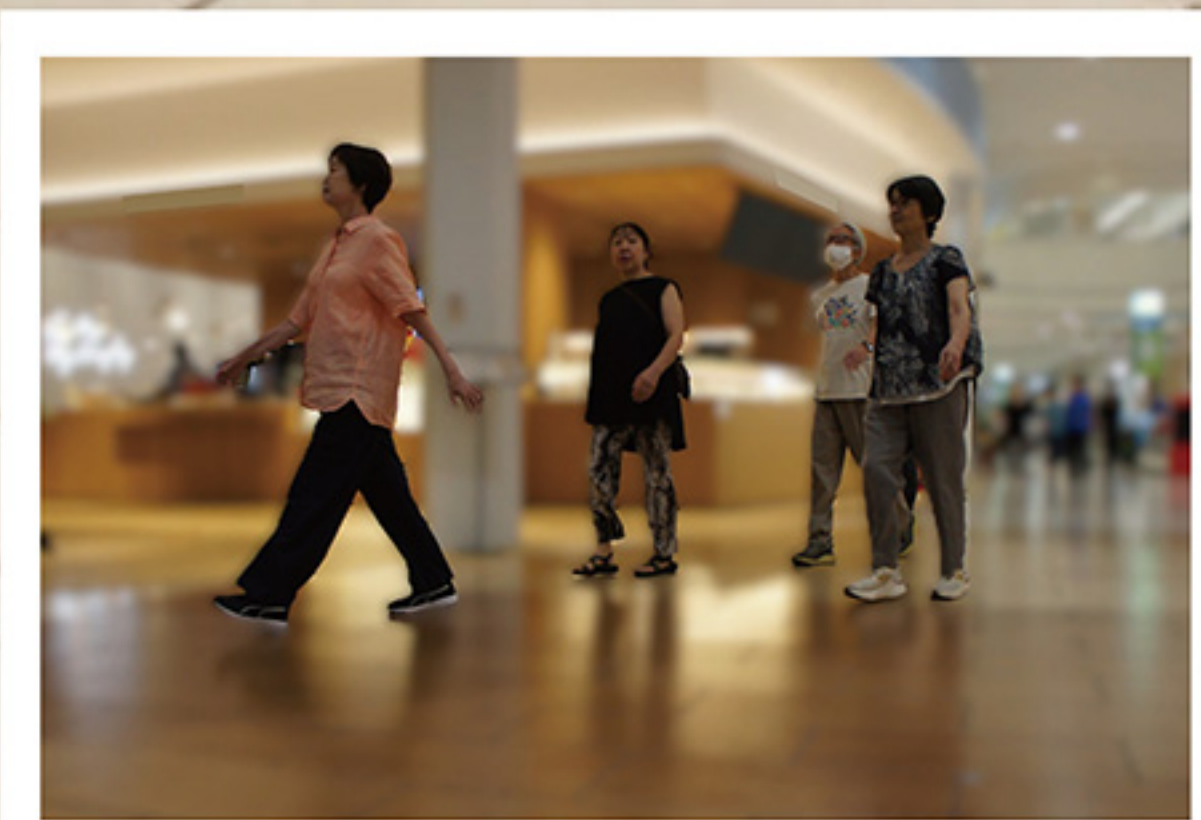
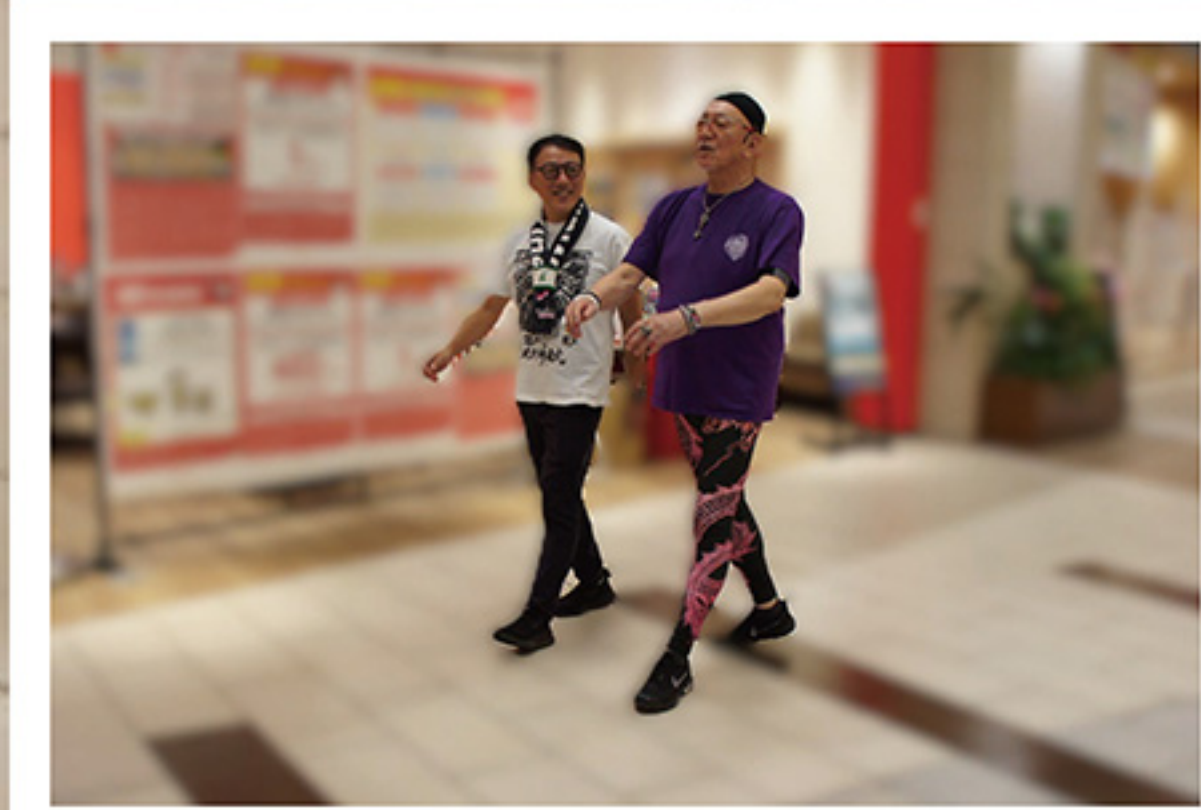


# モールウォーキングレッスンで みんなで楽しく、心も体も健康に！



## レッスンのご案内

月一開催

### スペシャル モールウォーキングレッスン

ウォーキングドクター  
デューク更家さん



毎週開催

### モールウォーキングレッスン

デューク更家さん公認  
ウォーキングスタイリスト



| 開催日  | 毎月1回                                                           | 開催日  | 毎週金曜日<br><small>※「スペシャルモールウォーキングレッスン」が開催される同一週(月～日曜日サイクル)はお休みとなります</small> |
|------|----------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------|
| 開催時間 | 奇数月 10:30～12:00 (90分)<br>偶数月 19:00～20:30 (90分)                 | 開催時間 | 第1・3・5金曜日 10:30～11:30 (60分)<br>第2・4金曜日 19:00～20:00 (60分)                   |
| 会場   | 木の広場<br><small>※都合により「3F moriにわ内タワーレコード前」に変更する場合もございます</small> | 会場   | 木の広場<br><small>※都合により「3F moriにわ内タワーレコード前」に変更する場合もございます</small>             |
| 参加費  | 無料                                                             | 参加費  | 無料                                                                         |

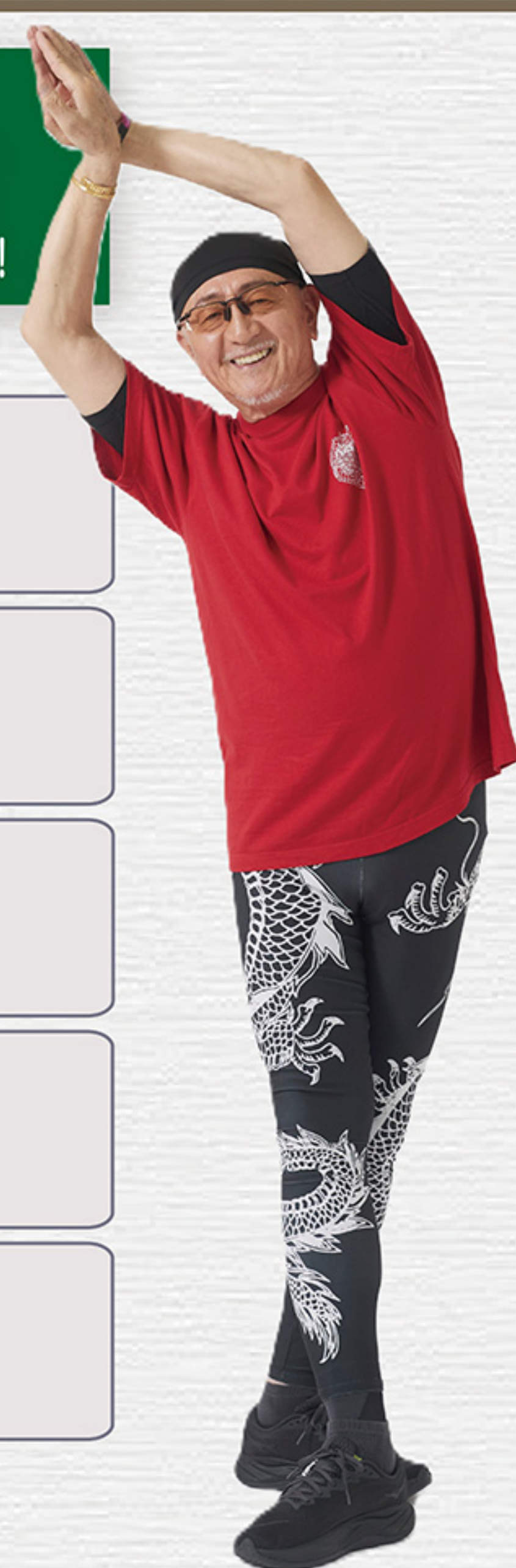
## 10月 レッスン スケジュール

今月のお体のお悩み改善テーマ  
**足のむくみ**

足や足首が腫れたり、重だるく感じていませんか？  
デューク更家さん考案のエクササイズで、血液やリンパの流れを改善し、むくみのない健康な体を維持しましょう！  
そして、1か月のレッスンを通じてお体のお悩みを改善していきましょう！

| 日  | 月            | 火                                             | 水  | 木  | 金                                                     | 土  |
|----|--------------|-----------------------------------------------|----|----|-------------------------------------------------------|----|
| 27 | 28           | 29<br>9月<br>10:30～12:00<br>3F moriにわ内タワーレコード前 | 30 | 1  | 2<br>お休み<br>スペシャルモールウォーキングレッスンが<br>開催される同一週はお休みとなります  | 3  |
| 4  | 5            | 6                                             | 7  | 8  | 9<br>19:00～20:00<br>3F moriにわ内タワーレコード前                | 10 |
| 11 | 12<br>スポーツの日 | 13                                            | 14 | 15 | 16<br>10:30～11:30<br>木の広場                             | 17 |
| 18 | 19           | 20<br>19:00～20:30<br>木の広場                     | 21 | 22 | 23<br>お休み<br>スペシャルモールウォーキングレッスンが<br>開催される同一週はお休みとなります | 24 |
| 25 | 26           | 27                                            | 28 | 29 | 30<br>10:30～11:30<br>3F moriにわ内タワーレコード前               | 31 |

**11月予告：スペシャルモールウォーキングレッスンは 11/17（火）10:30～12:00 開催**



### 【お客さまへのお知らせ】

- 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ので各自服装にご留意下さい。●体調管理は十分に行いご参加下さい。
- 貴重品・お荷物の管理は各自で行って下さい。貴重品は無料コインロッカーにお預け下さい。お荷物の盗難・紛失については一切の責任を負いかねます。
- ウォーキングされる際は周囲のお客さまに十分お気をつけ下さい。●イベント情報はホームページやアプリ、館内掲出物等でお知らせ致します。
- 都合により開催日時や開催場所を変更、あるいは開催を中止させていただく場合がございます。その際はホームページやアプリ、館内掲出物等でお知らせ致しますので予めご確認下さい。
- イベントの様子を撮影して、告知物やデューク更家さんのSNS、資料等で紹介させていただくこともございます。予めご了承下さい。

後援：埼玉県



埼玉県のマスコット「コバトン」