



～ウォーキングを健康的に楽しもう!～

# レイクタウンモールウォーキング



## モールウォーキング レッズン

**参加者募集中!**

毎月1回  
開催

参加費  
300円!!

事前申込み  
必要!!



第17回  
モールウォーキング  
**9/2** [木]  
開催

音デューク更家さん来場!



普通は歩けば疲れます。ところがデュークスウォークは歩けばドンドン元気が出ます。ショッピングセンターを歩きながら、身体を動かしながら、お買い物をしながら健康になっていくのが『モールウォーキング』の魅力です。

毎月1回、デューク更家さんやお弟子の皆さんが、デュークスウォーキングを通してウォーキングの楽しさをお伝え致します。

- 開催日** 毎月1回  
※次回の開催は10月9日(土)となります。今後のスケジュールや詳細はホームページをご確認ください。
- 開催時間** 19:00～21:00  
※18:00～ 3Fアクトクリーンルームにて着替え・ドクターチェック。
- 開催場所** 木の広場 (全体レッスン)  
館内全体 (個別レッスン)
- 参加人数** 先着150名様  
※老若男女問わずどなたでもご参加いただけます。
- 受付方法** mori2Fインフォメーションにて参加申し込み受付中
- 参加費** お一人様300円  
※皆さまからいただいた参加費は寄付させていただきます。  
※スニーカーと動きやすい服装をお持ち下さい。  
※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。

## スタイリスト レッズン

毎週金曜  
夜開催

参加費  
無料!!

事前申込み  
不要!!

第16回  
モールウォーキング  
レッスンレポート  
(8/1実施)



井上レイラ (プロフェッサー)

門かおり (プロフェッサー)

小野寺 MARIKO (マエストロ)

龍岡 まさ (マエストロ)

築 カレン (マエストロ)

毎週金曜日、デューク更家さん公認のウォーキングスタイリストの皆さんが、デュークスウォーキングを通してウォーキングの楽しさをお伝え致します。

- 開催日** 毎週金曜日
- 開催時間** 19:30～20:30
- 集合場所** 木の広場
- 開催場所** 木の広場・館内全体
- 参加費** 無料  
※スニーカーと動きやすい服装をお持ち下さい。  
※着替えは3Fアクトクリーンルームをご利用下さい。  
※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。

お買い物ついでや会社帰りにウォーキングを楽しみませんか? お気軽にご参加下さい!

