

# いつも健康でいたい方へ

## AEON LakeTown ～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



第33回  
モールウォーキング  
**2/19** [日]  
開催  
当日デューク更家さん来場!

**「体調が良くなった。」「肩こりが治った。」  
「腰痛が治った。」など、皆さんが実感!**



大切なのは「どれだけ歩くかではなく、どう歩くか」。  
デュークズウォーキングは「1日300歩でOK!」  
きちんと意識して歩けば2週間で身体が変わってきます。



外は寒くても、雨が降っていても、風が強くても、  
モールウォーキングは室内だから快適、  
且つ安全にウォーキングを楽しめます。



老若男女問わず、どなたでもご参加いただけます。  
ご家族やお友達も誘ってレッツ!エンジョイモールウォーキング!!

### 毎月 MONTHLY モールウォーキング

毎月1回、デューク更家さんが  
デュークズ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。

**事前申込み 必要!!** **参加費 300円!!**

※書きからいただいた参加費は資料させていただきます。  
※モニターによる変更、あるいは中止する場合がございます。予めご了承ください。  
※イベントの開催は天候・会場状況により中止する場合がございます。予めご了承ください。

**開催日** 2月19日(日) ※毎月1回  
今月のスケジュールの開催日ホームページをご覧ください。

**開催時間** 19:00～21:00 (2時間レッスン)  
※18:30～31アクトアクトルームにて登録、

**開催場所** 木の広場

**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

### 毎週 WEEKLY スタイルスト レッスン

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、  
デュークズ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。

**事前申込み 不要!!** **参加費 無料!!** **2/17(金)はお休みとなります。**

※書きからいただいた参加費は資料させていただきます。  
※モニターによる変更、あるいは中止する場合がございます。予めご了承ください。  
※イベントの開催は天候・会場状況により中止する場合がございます。予めご了承ください。

**開催日** 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が、  
指導する。週(月)～土(日)のみの  
受付となります。

**開催時間** 19:30～20:30  
(1時間レッスン)

**開催場所** 木の広場

**参加費** 無料

※モニターによる変更、あるいは中止する場合がございます。予めご了承ください。  
※イベントの開催は天候・会場状況により中止する場合がございます。予めご了承ください。

### 毎日 DAILY セルフモールウォーキング

「モールウォーキング」や「スタイリスト  
レッスン」でウォーキングの基本を学び、  
自分の好きな時間に自分のペースで  
歩いて下さい。

**開放時間 11:00～22:00**  
※手荷物がある場合は館内各所にあるコインロッカーを  
ご利用下さい。