



# 2021年 7月 健康プログラムスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				セミプライベートレッスン スタジオ花(田中) 13時半～14時半 強度★★	セミプライベートレッスン ラーラ松本(山田) 10時半～11時半 強度★★	
4	5	6	7	8	9	10
	セミプライベートレッスン 波田体育館(山田) 10時半～11時半 強度★	保健相談	モールウォーキング イオン松本晴庭1F きらめきコート 11時 13時半		格闘技エクササイズ ラーラ松本(山田) 10時半～11時半 強度★★★	
11	12	13	14	15	16	17
	セミプライベートレッスン 中央体育館(百瀬) 10時半～11時半 強度★	保健相談	モールウォーキング イオン松本晴庭1F きらめきコート 11時 13時半	セミプライベートレッスン スタジオ花(田中) 13時半～14時半 強度★★	セミプライベートレッスン ラーラ松本(山田) 10時半～11時半 強度★★	<b>健康チェック</b> 松本市総合体育館
18	19	20	21	22	23	24
	<b>健康チェック</b> 松本市総合体育館	松本短期大学	松本市総合体育館 モールウォーキング 11時 13時半 晴庭1Fきらめきコート	<b>海の日</b>	<b>スポーツの日</b>	
25	26	27	28	29	30	31
	セミプライベートレッスン 中央体育館(百瀬) 10時半～11時半 強度★	保健相談	<b>モールウォーキング 中止</b>			

【お問い合わせ先】

〒390-0811松本市中央1-18-1Mウイング TEL : 0263-39-1139

イベント時連絡先 : 070-1406-9136 FAX : 0263-39-5539 MAIL : info@m-health-lab.jp

●イオンモール松本 〒390-8560 松本市中央4-9-51 ☎0263-38-3200 ●ラーラ松本 〒390-0851松本市島内7412 ☎0263-48-1110 ●スタジオ花 〒390-0834 松本市高宮中1-1すみよしビル2階南 ☎090-3558-6673 ●波田保健福祉センター 〒390-1401 松本市波田6908-1 ☎0263-92-8001 ●波田体育館 〒390-1401 松本市波田10098-1 ☎0263-92-4836 ●松本中央公民館 〒390-0811 松本市中央1-18-1(Mウイング) ☎0263-39-1139 ●松本市総合体育館 〒390-0801 松本市美須々5-1 ☎0263-45-9511 ●松本南部体育館 〒399-0002 松本市芳野4-1 ☎0263-26-1083

\*セミプライベートレッスンは、おひとり様一回300円を毎回会場で徴収いたします \*セミプライベートレッスン、モールウォーキングは講師の方の都合により変更となる場合がございます