



2021年 10月 健康プログラムスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					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★★	
3	4	5	6	7	8	9
	セミプライベートレッスン 波田保健福祉センター (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	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★★	格闘技エクササイズ ラーラ松本(山田) 10時半～11時半 強度★★★	
10	11	12	13	14	15	16
	セミプライベートレッスン 中央体育館(百瀬) お休み	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 ラーラ松本(山田) 10時半～11時半 強度★★	
17	18	19	20	21	22	23
	セミプライベートレッスン 波田保健福祉センター (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	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★★	美ボディエクササイズ ラーラ松本(鈴木) 10時半～11時半 強度★	みんなでラジオ体操 総合体育館メインアリーナ 多胡肇・大石美雪先生 10時30分～12時
24	25	26	27	28	29	30
	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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【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</p> </div>		
31						

●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
* みんなでラジオ体操: 基本サービスをご利用の方は300円、当日会場で徴収致します (総合健康チェックサービスをご利用の方は無料です)