



2021年 11月 健康プログラムスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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	文化の日	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★★	ラーラ松本 休館日	みんなで身体を動かそう 鈴木沙織先生 南部体育館 10時半～12時
7	8	9	10	11	12	13
	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		ラーラ松本 休館日	
14	15	16	17	18	19	20
	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	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★★	ラーラ松本 休館日	
21	22	23	24	25	26	27
	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★	勤労感謝の日	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		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★	
28	29	30	【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			
		保健相談				

●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

* みんなで身体を動かそう：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）