



2022年 1月 健康プログラムスケジュール



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--|---|---|--|--|--|
| | | | | | | 1 |
| | | | | | | 元旦 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | 冬期休暇 | | モールウォーキング イオン松本晴庭 1 F 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★★ | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | 成人の日 | 保健相談 | モールウォーキング イオン松本晴庭 1 F 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★★★ | みんなで身体を動かそう 小林美穂先生 総合体育館サブアリーナ 10時半～12時 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | 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 1 F 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★★ | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| | 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 1 F 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★ | |
| 30 | 31 | <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> | | | | |
| | | | | | | |

●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）