



# 2022年 2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
		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★★	
6	7	8	9	10	11	12
	セミプライベートレッスン 梓川公民館(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 1 F きらめきコート 11時 13時半		建国記念日	
13	14	15	16	17	18	19
	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	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★★	健康チェック 浅間温泉文化センター セミプライベートレッスン ラーラ松本(山田) 強度★★ 10時半~11時半	健康チェック 浅間温泉文化センター
20	21	22	23	24	25	26
	セミプライベートレッスン 梓川公民館(山田) 10時半~11時半 強度★	健康チェック 松本短期大学	天皇誕生日	健康チェック 浅間温泉文化センター	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★	
27	28	<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>				
	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★					

●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 ●梓川公民館 〒390-1702 松本市梓川梓2285-1 ☎0263-78-3000  
\*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

浅間温泉文化センター

〒390-0303 松本市浅間温泉2-6-1 ☎0263-46-2654