



2022年 6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
		保健相談	モールウォーキング 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★★	
5	6	7	8	9	10	11
	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 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★★★	みんなでラジオ体操 大石美雪先生 総合体育館サブアリーナ 10時30分~12時
12	13	14	15	16	17	18
	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 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★★	ラーラ休館日のため セミプラお休み	
19	20	21	22	23	24	25
	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 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★	
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 11時 13時半	【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 : 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)