

2022年 7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 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	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) 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 強度★★ ラーラ松本(山田) 10時半～11時半	
17	18	19	20	21	22	23
	海の日	保健相談	モールウォーキング 11時 13時半	健康チェック 松本市総合体育館	健康チェック 松本市総合体育館	健康チェック 松本市総合体育館
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 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★	

【お問い合わせ先】
 〒390-0811
 松本市中央1-18-1
 (Mウイング)
 TEL : 0263-39-1139
 イベント時TEL : 070-1406-9136

【各会場の住所】

- イオンモール松本
松本市中央4-9-51
- ラーラ松本
松本市島内7412
- スタジオ花
松本市高宮中1-1
すみよしビル2階南
- 松本中央体育館
松本市中央1-18-1
(Mウイング)
- 梓川公民館
松本市梓川梓2285-1
- 松本市総合体育館
松本市美須々5-1
- 松本南部体育館
松本市芳野4-1

『セミプライベートレッスン・格闘技エクササイズ・美ボディエクササイズ』

- 中央公民館【強度★弱】：「血流改善、免疫力アップ」
簡単な運動で筋肉を温めてから、ストレッチなどのエクササイズを中心に行います
- 梓川公民館【強度★弱】：「全身すっきりストレッチ」で硬くなった身体に柔軟性を持たせ、
全身の可動域を広げ痛み知らずの身体をつくりましょう！
- ラーラ松本【強度★★強】：部位別スッキリトレーニング
- スタジオ花【強度★★強】：「夏の冷え解消エクササイズ」青竹踏みエクササイズと筋トレで体温アップ
- 格闘技エクササイズ【運動強度★★★】：パンチキックの動きでストレス発散 & 脂肪燃焼しましょう！
- 美ボディエクササイズ【運動強度★】：正しい姿勢を意識しながら運動することで全身のバランスを整えます

持ち物：松本ヘルス・ラボ会員証
 運動の出来る服装
 室内履き タオル 飲み物

参加費
1回
300円

『イオンモールウォーキング』参加費無料！

集合場所：イオンモール松本晴庭 1Fきらめきコート
 実施内容：ストレッチや筋トレなどの体操
 集合時間：毎週 水曜日（祝日、年末年始休み）
 11：00～12：00 / 13：30～14：30
 注意事項：お荷物はお預かりしません。
 各自無料ロッカーなどをご利用ください。

参加費
無料
一般参加もOk