

無料 基本会員サービス

- 松本ヘルス・ラボオフィスのご利用（体組成計や姿勢計測、骨密度超音波測定、保健師と健康相談）
- 松本ヘルス・ラボ会員応援事業協賛店特典（飲食店、施設料金割引）

健康チェック

実施時期 2月、7月頃



血液検査

¥1,500/回

脂質、血糖、肝機能
腎機能等を含む
血液一般検査

2月のみ、血液検査または尿検査※
どちらか選択できます。

※(株)ユカシカド「Vita Note」
尿検査で簡単に栄養状態を調べられます。



体力測定

¥1,500/回

【測定項目】

心拍数 血圧 腹囲 身長
体重 体脂肪率 基礎代謝量
握力 片足立ち（開眼閉眼）
上体起こし 長座体前屈
10m障害物歩行 6分間歩行

新型コロナ感染状況や会場状況
により実施しない項目もあります。

まとめてお得！
定額コース

総合健康 チェック サービス

¥3,000/年

定額に含むサービス

健康チェック

健康プログラム

セミプライベートレッスン、
会員交流サービスは対象外です。

お支払い方法
口座引落
(6月末予定)

総合健康チェックサービス
ご希望の方は、
下記お問合せ先へ
ご連絡ください。

健康プログラム

全国ラジオ体操連盟認定ラジオ体操指導士と一緒にラジオ体操をします。

ラジオ体操 ¥300/回

リズム体操やラフターヨガ、ストレッチなど全体プログラムで行います。

健康フィットネス ¥300/回

健康に役立つ新しい情報をセミナー形式で行います。

健康講座 ¥300/回

Coming Soon!

セミプライベート レッスン

市内体育施設で運動強度別に行う
少人数制フィットネスプログラム

¥300/回

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
YORU花

会員交流サービス

自然の中を散策したり
青空の下でエクササイズを楽しむ
バス旅行や料理教室など

企画により
参加料金は変わります。

松本ヘルス・ラボ
アプリから
会員登録



一般財団法人
松本ヘルス・ラボ

☎ 0263-39-1139

✉ info@m-health-lab.jp

