

松本ヘルス・ラボ 会員サービス

☺ 印は無料

☺ 印は有料

指定日以外は
松本ヘルス・ラボにて
営業時間内に測定できます。

健康・美容の新指針

☺ AGEs

最終糖化産物の
蓄積を測定

部位別の筋肉量を測定

☺ InBody 470

自律神経のバランスや
血管年齢測定

☺ BodyChecker

☺ 骨密度 超音波測定

第4 火曜日10時—12時

☺ 保健師による 健康相談

第4 火曜日10時—12時

Free

毎月2回

☺ 松本おさんぽツアー

お出かけ先で

☺ 会員応援事業協賛店特典

LINEで

☺ 健康情報をお届け

☺ 社会貢献

ワークショップ
企業モニター調査に参加できる！

☺ 健康チェック

実施時期

2月
7月

● 血液検査

脂質、血糖、肝機能、腎機能等を含む血液一般検査

● 体力測定

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)、
長座体前屈、
2ステップテスト、片足立ち上がり、
片脚立位バランス、スクワット、ランジ、
座位屈曲位固定、並進バランス
※相澤健康スポーツ医科学センター
(JAMS)に準拠

各1回
1,500円

まとめてお得！ 定額コース

☺ 総合健康チェックサービス

定額に含まれるサービス

血液検査・体力測定・

みんなでラジオ体操！

みんなで身体を動かそう！

(例) 1年間
血液検査2回
+体力測定2回
6,000円が…

年間
3,000円

☺ 健康プログラム

開催日

ホームページを
ご覧ください。

● みんなでラジオ体操

全国ラジオ体操連盟認定ラジオ体操指導士と
一緒に行います。

● みんなで身体を動かそう

リズム体操やストレッチなど
全体プログラムで行います。

各1回
300円

☺ 少人数制フィットネスプログラム セミプライベート レッスン

セミプライベートレス
ン、格闘技エクササイズ、
美ボディエクササイズ、
YORU花等

詳細はホームページ
「イベント情報」を
ご覧ください。

予約
不要

1回
300円

☺ 会員交流サービス

自然の中を散策したり、
そば打ち体験など不定期
で開催します。

企画毎
参加料金は
変わります。



会員登録は
こちらから

詳細は
ホームページを
ご覧ください。

松本ヘルス・ラボ 検索

お問合せ

一般財団法人
松本ヘルス・ラボ
Matsumoto Health Lab.
松本市中央1-18-1Mウイング1階

TEL 0263-39-1139
平日 10:00-17:00