

松本ヘルス・ラボ 会員サービス

2025.4.1

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

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。

● 健康講座

健康に役立つ新しい情報を
セミナー形式で行います。

Free

印は無料

印は有料

健康チェック

血液検査
1,500円

脂質、血糖、肝機能、
腎機能等を含む
血液一般検査

体力測定
1,500円

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、片足立ち上がり
2ステップテスト、
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

健康チェックおすすめプラン例(年間3,000円上限)



セミプライベート レッスン

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。

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

社会貢献 ワークショップ 企業モニター調査に参加できます！

LINEで 健康情報をお届け

松本ヘルス・ラボとは
「健康寿命延伸都市」を宣言した松本市が、住民の健康増進・生活習慣の改善とヘルスケア産業の創出を
目的として2015年に設立した一般財団法人です。



会員登録は こちらから

モニター調査のご案内や
楽しいイベント等
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

お問い合わせ

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