



2023年 10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	5	6	7
	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		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 ララ松本(山田) 10時半 ～11時半 強度★★	
8	9	10	11	12	13	14
	スポーツの日		モールウォーキング 11時 13時半	ヨガマットを ご持参下さい	格闘技エクササイズ 強度★★★ ララ松本(山田) 10時半～11時半 セミプラYORU花 強度★～★★ スタジオ花(田中) 19時15分～20時15分	みんなでラジオ体操 多胡肇・大石美雪先生 総合体育館 10時30分～12時
15		16	17	18	19	20
	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		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 ララ松本(山田) 10時半 ～11時半 強度★★	
22	23	24	25	26	27	28
	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	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 強度★ ララ松本(鈴木) 10時半～11時半 セミプラYORU花 強度★～★★ スタジオ花(田中) 19時15分～20時15分	
29	30	31				ヨガマットを ご持参下さい

【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』

- 中央体育館【強度★弱】：「足腰丈夫で寒さに負けないカラダづくり」
簡単な有酸素運動・筋力トレーニングで力強いカラダづくりと代謝アップ！
- 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！
- ララ松本【強度★★強】：痛み改善エクササイズ
- スタジオ花【強度★★強】：大きな筋肉を動かし痩せやすい体づくり ステップ台を使用して脂肪燃焼＆引き締め
- 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
- YORU花【運動強度★～★★】：簡単シェイプアップエクササイズ 曲に合わせて楽しく動いたり、美脚・美尻エクササイズや美姿勢ヨガなど

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

おさんぽツアー日程

開催日：① 10月 13日(金) ② 10月 17日(火)
申込締切：10月 6日(金) 16時 受付：電話のみ 0263-39-1139

『イオンモールウォーキング』

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

参加費
無料
一般参加もOk

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