

2023年 12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★		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 強度★★★ ラーラ松本(山田) 10時半～11時半 セミプライベートレッスン スタジオ花(田中) 19時15分～20時15分 強度★～★★	みんなでラジオ体操 総合体育館メインアリーナ 大石美雪先生 10時30分～12時
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★		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 ラーラ松本(山田) 10時半～11時半 強度★★	ヨガマットを ご持参下さい
17	18	19	20	21	22	23
	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★		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★★	美ボディエクササイズ 強度★ ラーラ松本(鈴木) 10時半～11時半 セミプライベートレッスン スタジオ花(田中) 19時15分～20時15分 強度★～★★	
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		冬期休暇	冬期休暇

【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作りましょう！
- ラーラ松本【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 12月 8日(金) ② 12月 13日(水)
 申込締切：12月 4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
 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