



# 2024年 5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
			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★★	憲法記念日	みどりの日
5	6	7	8	9	10	11
こどもの日	振替休日		モールウォーキング 11時 13時半	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(美ボディ) 強度★		
12	13	14	15	16	17	18
	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 スタジオ花(田中) 13時半~14時半 強度★★	ピラティス ラーラ松本(山田) 10時半~11時半 強度★	みんなで身体を動かそう 先生 南部体育館 10時半~12時
19	20	21	22	23	24	25
	セミプライベートレッスン 強度★ 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	美ボディエクササイズ 強度★ ラーラ松本(小川) 10時半~11時半		
	セミプライベートレッスン 強度★ 松本ヘルス・ラボ(田中) 18時15~19時15			セミプライベートレッスン 強度★~★★★ スタジオ花(鈴木) 19時半~20時半		
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		New	運動靴を 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・ピラティス』

- 中央体育館 第2・第4月曜日10:30~11:30【強度★弱】: 「活動的なカラダづくり」 全身運動を中心に行い、あらゆる運動経験を通して活動的なカラダづくりを目指します。
- 梓川公民館 第1・第3月曜日10:30~11:30【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!
- ラーラ松本 第1金曜日10:30~11:30【強度★★強】: 身体若返りエクササイズ  
第3金曜日10:30~11:30【強度★】: やさしいピラティス 体の状態を整え、インナーマッスルを強化するエクササイズです。
- スタジオ花 第1・第3木曜日13:30~14:30【強度★★強】: リズム体操とラインを使用した脳活エクササイズで積極的に体を動かそう!
- 格闘技エクササイズ 第2金曜日10:30~11:30【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 第4金曜日10:30~11:30【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 第1・3月曜日19:30~20:30【強度★】: ピラティス 体の状態を整え、インナーマッスルを強化するエクササイズです。  
第2金曜日19:30~20:30【強度★】: 美ボディエクササイズ 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。  
第4金曜日19:30~20:30【運動強度★~★★★】: やさしいエアロビクス 音楽に合わせて全身の筋肉を楽しくシェイプアップ!

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

## 『イオンモールウォーキング』参加費無料!

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

## おさんぽツアー日程

開催日: ①5月17日(金) ②5月21日(火)  
 申込締切: 5月13日(月)16:00まで 電話のみ 0263-39-1139  
 ※定員になり次第締め切ります。