



# 2024年 6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	8
	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 セミプラYORU花(ピラティス) 強度★ スタジオ花(田中) 18時15分～19時15分		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 ラーラ松本(山田) 10時半～11時半 強度★★	
9	10	11	12	13	14	15
	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	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YORU花(美ボディ) 強度★ スタジオ花(鈴木) 19時30分～20時30分		
16	17	18	19	20	21	22
	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 セミプラYORU花(ピラティス) 強度★ スタジオ花(田中) 18時15分～19時15分		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★	みんなでラジオ体操 大 南部体育館 石美雪先生 10時30分～12時
23	24	25	26	27	28	29
	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	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YORU花(エアロピクス) 強度★～★★ スタジオ花(鈴木) 19時30分～20時30分		
30						

**【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』 .. New

- 中央体育館 第2・第4月曜日10:30～11:30【強度★弱】:「基礎体カづくり」全身運動を中心に、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18:15～19:15【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★～★★】:やさしいエアロピクス 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: ①6月12日(水) ②6月21日(金)  
 申込締切: 6月6日(木)16:00まで  
 電話のみ 0263-39-1139  
 ※定員になり次第締め切ります。