



# 2024年 7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
	セミプライベートレッスン 強度★ 梓川公民館(山田) 10時30分～11時30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★★	
	セミプライORU花(ピラティス) 強度★ 松本ヘルス・ラボ(田中) 18時15分～19時15分					
7	8	9	10	11	12	13
	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30分～11時30分 セミプライORU花(美ボディ) 強度★ スタジオ花(鈴木) 19時30分～20時30分	
14	15	16	17	18	19	20
	海の日		モールウォーキング 11時 13時半 健康チェック 松本短期大学	セミプライベートレッスン 強度★★ スタジオ花(田中) 13時30分～14時30分 健康チェック 松本市総合体育館	ピラティス ラーラ松本(山田) 10時半～11時半 強度★	
21		22	23	24	25	26
	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30分～11時30分 セミプライORU花(エアロピクス) 強度★～★★ スタジオ花(鈴木) 19時30分～20時30分	健康チェック 松本市総合体育館
28	29	30	31			
			モールウォーキング 11時 13時半			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】 : 「基礎体力づくり」簡単な運動で筋肉を温めてから、ストレッチなどのエクササイズを中心に行います。
- 梓川公民館 第1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！  
第3月曜日10:30～11:30【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。
- 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】 : 「夏の冷え解消エクササイズ」 青竹踏みエクササイズと筋トレで体温アップ
- 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：①7月12日(金) ②7月25日(木)  
申込締切：7月8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。