

8 月 健康プログラムスケジュール 2024年 (令和6年)



日	月	火	水	木	金	土
28 【運動強度】 ★弱～★★★★強	29	30	31	1 セミプラ ★★ スタジオ花(田中) 13時半～14時半	2 セミプラ ★★ ラーラ松本(鈴木) 10時半～11時半	3
4	5 セミプラ ★ 梓川公民館(山田) 10時半～11時半 YORU花(ピラティス) ★ 松本ヘルス・ラボ(田中) 18時15分～19時15分	6	7 イオンモール ウォーキング 11時 13時半 イオンモール松本 晴庭 1 Fきらめきコート 参加無料	8	9 格闘技エクササイズ★★★ ラーラ松本(山田) 10時半～11時半 YORU花(美ボディ) ★ スタジオ花(鈴木) 19時半～20時半 松本おさんぽツアー 松本ヘルス・ラボ集合 10時～12時	10
11 山の日	12 夏期休暇	13 夏期休暇	14 夏期休暇	15 夏期休暇	16 夏期休暇	17
			イオンモール ウォーキング 11時 13時半	セミプラ ★★ スタジオ花(田中) 13時半～14時半	ピラティス ★ ラーラ松本(山田) 10時半～11時半	
18	19 セミプラ ★ 変更 梓川公民館(山田) 10時半～11時半 YORU花(ピラティス) ★ 松本ヘルス・ラボ(田中) 18時15分～19時15分	20	21 イオンモール ウォーキング 11時 13時半 松本おさんぽツアー 松本ヘルス・ラボ集合 10時～12時	22 変更 セミプラ ★★ スタジオ花(田中) 13時半～14時半	23 美ボディエクササイズ ★ ラーラ松本(小川) 10時半～11時半 YORU花(エアロ)★★★ スタジオ花(鈴木) 19時半～20時半	24
25	26 セミプラ ★ 中央体育館(百瀬) 10時半～11時半	27 保健相談 松本ヘルス・ラボ 10時～12時	28 イオンモール ウォーキング 11時 13時半 イオンモール松本 晴庭 1 Fきらめきコート 参加無料	29	30	31
1	2	3	4	＊松本おさんぽツアー＊ 先着5名・会員限定・参加無料 事前申込制 電話 0263-39-1139 申込締切:8月 2日16時まで		【お問い合わせ先】 (一財) 松本ヘルス・ラボ 松本市中央1-18-1 Mウイング1階 TEL 0263-39-1139



＊健康プログラム＊

予約不要

参加費 1回 300円

持ち物

松本ヘルス・ラボ会員証

運動できる服装

室内履き タオル 飲み物

＊セミプライベートレッスン(セミプラ)＊

中央 体育館
スタジオ 花

第2・4
月曜日

「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。

第1・3
木曜日

「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

梓川 公民館

第1・3
月曜日

「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

身体若返りエクササイズ

第3
金曜日

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。

第2
金曜日

格闘技
エクササイズ
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！

第4
金曜日

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。

＊YORU花＊(夜の部)

松本 ヘルス・ラボ
スタジオ 花

第1・3
月曜日

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・4
金曜日

第2金曜日 美ボディエクササイズ
第4金曜日 やさしいエアロビクス