# 月 健康プログラムスケジュール 2024年 (令和6年)

O D	

B	月	火	水	木	金	±
<b>1</b> 【運動強度】 ★弱~★★★強	2 セミプラ ★ 梓川公民館(山田) 10時半~11時半 YORU花 (ピラティス) ★ Mウイング5階(田中) 18時15分~19時15分	3	4 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 1Fきらめきコート 参加無料	<b>5</b> セミプラ ★★ スタジオ花(田中) 13時半~14時半	<b>6</b> セミプラ ★★ ラーラ松本(山田) 10時半~11時半	7
8 イオンまなびの健康セミナー 「身近な皮膚トラブル解決法 と最新美容医療」 藤田研也先生 10時半~11時半 風庭 2 Fイオンホール 参加無料	9 セミプラ ★ 中央体育館(百瀬) 10時半~11時半 松本おさんぼツアー 松本ヘルス・ラボ集合 10時~12時	10	11 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さらめきコート 参加無料	12	13 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	14
15	16 敬老の日	17	18 イオンモール ウォーキング 11時 13時半 YORU花 (ビラティス) ★ Mウィング 5階(田中) 18時15分~19時15分	<b>19</b> セミプラ ★★ スタジオ花(田中) 13時半~14時半	<b>20</b> ピラティス ★ ラーラ松本(山田) 10時半~11時半	21
22 秋分の日	振替休日	<b>24</b> 保健相談 松本ヘルス・ラボ 10時~12時	25 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	26 運動靴を ご持参下さい	<b>27</b> <b>美ボディエクササイズ</b> ★ ラーラ松本(古畑) 10時半~11時半 <b>YORU花(エアロ)</b> ★~★★ スタジオ花(鈴木) 19時半~20時半 <b>松本おさんぼツア</b> ー 松本ペルス・ラボ集合 10時~12時	28 みんなでラジオ体操 南部体育館 10時半~12時 大石美雪先生
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	先着5名·会員 事前 電話 026 申込締切:9月	んぽツアー * IME: 参加無料 申込制 3-39-1139 I 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

第2・4 「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

月曜日 サイズを中心に行います。

スタジオ 花

第1・3 「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

「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 月曜日 げ痛み知らずの身体をつくりましょう!

ピラティス 第3

体の状態を整え、インナーマッスルを強

月曜日 化するエクササイズです。

身体若返りエクササイズ 金曜日

第3

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

金曜日 化するエクササイズです。

ラーラ 松本

格闘技 パンチキックの動きでスト 第2 **金曜日 エクササイズ** しょう!

第4 金曜日

正しい姿勢を意識しながら **実ポテイ** 運動することで全身のバラ **エクササイズ** ンスを整えます。

働いている方も参加してみませんか

## \*YORU花\* (夜の部)

Mウィング 5階

第1・3 ピラティス 体の状態を整え、インナーマッスルを強

月曜日 化するエクササイズです。

スタジオ 花

第2・4 第2金曜日 美ボディエクササイズ 金曜日 第4金曜日 やさしいエアロビクス