

10 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
29	30	1	2	3	4	5
【運動強度】 ★弱～★★★★強			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	セミプラ ★★ スタジオ花(田中) 13時半～14時半	セミプラ ★★ ラーラ松本(山田) 10時半～11時半	
6	7	8	9	10	11	12
	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		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		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	
13	14	15	16	17	18	19
	スポーツの日		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	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	
20	21	22	23	24	25	26
	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 松本おさんぽツアー 松本ヘルス・ラボ集合 10時～12時	保健相談 松本ヘルス・ラボ 10時～12時	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	運動靴を ご持参下さい	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	みんなでラジオ体操 総合体育館(サブ) 10時半～12時 多胡肇先生 大石美雪先生
27	28	29	30	31	1	2
	セミプラ ★ 中央体育館(百瀬) 10時半～11時半		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			
3	4	5	6	*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:10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	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。
スタジオ 花	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ッチ発散&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

松本 ヘルス・ラボ	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。
スタジオ 花	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