

11 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 |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 27 【運動強度】 ★弱～★★★強 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 セミプラ ★★ ラーラ松本(山田) 10時半～11時半 | 2 |
| 3 文化の日 | 4 振替休日 | 5 | 6 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 YORU花(ピラティス)★ Mウイング5F(田中) 18時15分～19時15分 | 7 セミプラ ★★ スタジオ花(田中) 13時半～14時半 | 8 ラーラ松本休館日 YORU花(美ボディ)★ スタジオ花(鈴木) 19時半～20時半 松本おさんぼツアー 松本ヘルス・ラボ集合 10時～12時 | 9 |
| 10 | 11 セミプラ ★ 中央体育館(百瀬) 10時半～11時半 YORU花(ピラティス)★ Mウイング5F(田中) 18時15分～19時15分 | 12 変更 | 13 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 | 14 | 15 ラーラ松本休館日 | 16 みんなで身体を動かそう 南部体育館 講師：大嶋先生 「スロージョギング」 10時半～12時 |
| 17 | 18 セミプラ ★ 梓川公民館(山田) 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 | 19 | 20 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 YORU花(ピラティス)★ Mウイング5F(田中) 18時15分～19時15分 | 21 セミプラ ★★ スタジオ花(田中) 13時半～14時半 | 22 ラーラ松本休館日 YORU花(エアロ)★～★★★ スタジオ花(鈴木) 19時半～20時半 | 23 運動靴を ご持参下さい |
| 24 | 25 セミプラ ★ 中央体育館(百瀬) 10時半～11時半 | 26 保健相談 松本ヘルス・ラボ 10時～12時 | 27 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 | 28 | 29 | 30 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | *松本おさんぼツアー* 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:11月 1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

☆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。要:室内シューズ

◎スタジオ花

●第1・3木曜日

大きな筋肉を動かして痩せやすい体づくり
ステップ台を使用して脂肪燃焼&引締め

◎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&脂肪を燃焼させましょう!

●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4金曜日

美ボディエクササイズ

正しい姿勢を意識して運動することで全身のバランスを整えます。

☆YORU花(夜間)☆

◎Mウイング

●第1・3水曜日(日時・場所はホームページイベント情報をご覧ください。)

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2金曜日 美ボディエクササイズ 要:室内シューズ

●第4金曜日 やさしいエアロバイク