

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(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	12	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 YORU花(ピラティス)★ Mウイング(田中) 18時15分～19時15分 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	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
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
スタジオ 花	第1・3 木曜日

「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。
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&脂肪を燃焼させましょう!
	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
スタジオ 花	第2・4 金曜日

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