

12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
1 【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5F(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	5 セミプラ★★ スタジオ花(田中) 13時半～14時半	6 セミプラ★★ ラーラ松本(山田) 10時半～11時半	7
8 ※注意 中央体育館 改装中のため	9 セミプラ ★ Mウイング5階(百瀬) レクリエーション室 10時半～11時半	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1Fきらめきコート 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 松本おさんぼツアー 松本ヘルス・ラボ集合 10時～12時	14 みんなでラジオ体操 総合体育館(サブ) 10時半～12時 大石美雪先生
15	16 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5F(田中) 18時15分～19時15分	17	18 イオンモール ウォーキング 11時・13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 セミプラ★★ スタジオ花(田中) 13時半～14時半	20 ピラティス ★ ラーラ松本(山田) 10時半～11時半	21
22 ※注意 中央体育館 改装中のため	23 セミプラ ★ Mウイング5階(百瀬) レクリエーション室 10時半～11時半	24 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1Fきらめきコート 参加無料	26	27 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	28 運動靴を ご持参下さい
29	30 冬期休暇	31 冬期休暇	1 元旦	2 冬期休暇	3 冬期休暇	4
5	6	7	8	*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:12月6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
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。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月曜日(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 やさしいエアロビクス