

# 1 月 健康プログラムスケジュール 2025年 (令和7年)



## \*\*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 やさしいエアロピクス

日	月	火	水	木	金	土
29 【運動強度】 ★弱～★★★強	30	31	1 元旦	2 冬期休暇	3 冬期休暇	4
5	6 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 F(田中) 18時15分～19時15分	7	8 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	9	10 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	11
12	13 成人の日	14	15 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	16 セミプラ ★★ スタジオ花(田中) 13時半～14時半	17 ピラティス ★ ラーラ松本(山田) 10時半～11時半	18 みんなで身体を動かそう 総合体育館(サブ) 講師:小川先生 「未定」 10時半～12時
19	20 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 F(田中) 18時15分～19時15分	21	22 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	23	24 美ボディエクササイズ ★ ラーラ松本(小川) 10時半～11時半 松本おさんぽツアー 松本ヘルス・ラボ集合 10時～12時 YORU花(エアロ)★～★★ スタジオ花(鈴木) 19時半～20時半	25 運動靴を ご持参下さい
26	27 セミプラ ★ 中央体育館(百瀬) 10時半～11時半	28 保健相談 松本ヘルス・ラボ 10時～12時	29 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	30	31	1
2	3	4	5	*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:1月8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