

# 2 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

日	月	火	水	木	金	土
26 【運動強度】 ★弱～★★★★強	27	28	29	30	31	1
2	3 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	4	5 健康チェック 松本短期大学 8時50分～12時 イオンモール ウォーキング 11時・13時半	6 健康チェック 総合体育館(サブ) 8時50分～12時 セミプラ ★★ スタジオ花(田中) 13時半～14時半	7 セミプラ ★★ ラーラ松本(山田) 10時半～11時半	8 健康チェック 総合体育館(サブ) 8時50分～12時
9	10 セミプラ ★ 中央体育館(百瀬) 10時半～11時半	11 建国記念日	12 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	13	14 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	15
16	17 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	18	19 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	20 セミプラ ★★ スタジオ花(田中) 13時半～14時半	21 ピラティス ★ ラーラ松本(山田) 10時半～11時半	22
23	24 振替休日	25 保健相談 松本ヘルス・ラボ 10時～12時	26 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	27	28 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	1 運動靴を ご持参下さい
2	3	4	5	6	7	【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