

4 月 健康プログラムスケジュール 2025年 (令和7年)



日	月	火	水	木	金	土
30 【運動強度】 ★弱～★★★★強	31	1	2 イオンモール ウォーキング 11時・13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 セミプラ★★ スタジオ花(田中) 13時半～14時半	4 セミプラ★★ ラーラ松本(山田) 10時半～11時半	5
6	7 セミプラ★ 梓川公民館(山田) 10時半～11時半	8	9 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	10	11 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	12
13	14 セミプラ★ 中央体育館(百瀬) 10時半～11時半	15	16 イオンモール ウォーキング 11時・13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 セミプラ★★ スタジオ花(田中) 13時半～14時半	18 ピラティス★ ラーラ松本(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 みんなで身体を動かそう 南部体育館 講師：鈴木先生 「未定」 10時半～12時
20	21 セミプラ★ 梓川公民館(山田) 10時半～11時半	22 保健相談 松本ヘルス・ラボ 10時～12時	23 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	24	25 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	26 運動靴を ご持参下さい
27	28 セミプラ★ 中央体育館(百瀬) 10時半～11時半	29 昭和の日	30 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	1	2	3
4	5	6	7	<p>*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:4月 11日16時まで</p>		<p>【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</p>



****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

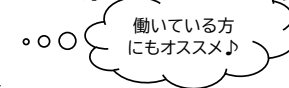
◎梓川公民館
 ●第1・3月曜日
 「全身すっきりストレッチ」で硬くなった身体に柔軟性を持たせ、全身の可動域を広げ痛み知らずの身体をつくりましょう!

◎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