

# 5 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
27 【運動強度】 ★弱～★★★強	28	29	30	1 セミプラ★★ スタジオ花(田中) 13時半～14時半	2 セミプラ★★ ラーラ松本(山田) 10時半～11時半	3 建国記念日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 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	8	9 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	10
11	12 セミプラ★ 中央体育館(百瀬) 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	13	14 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	15 セミプラ★★ スタジオ花(田中) 13時半～14時半	16 ピラティス★ ラーラ松本(山田) 10時半～11時半	17
18	19 セミプラ★ 梓川公民館(山田) 10時半～11時半	20	21 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5F(田中) 18時15分～19時15分	22 運動靴を ご持参下さい	23 美ボディエクササイズ★ ラーラ松本(小川) 10時半～11時半 松本おさんぼツアー 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	24 みんなでラジオ体操 南部体育館 10時半～12時 多胡肇先生 大石美雪先生
25	26 場所変更 セミプラ★ Mウイング5階(百瀬) 10時半～11時半	27 保健相談 松本ヘルス・ラボ 10時～12時	28 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	29	30	31
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:5月2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

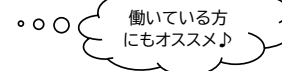
◎梓川公民館  
●第1・3月曜日  
「全身すっきりストレッチ」で硬くなった身体に柔軟性を持たせ、全身の可動域を広げ痛み知らずの身体をつくりましょう!

◎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