

8 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	31	1 セミプラ★★ ラーラ松本(山田) 10時半～11時半	2 松本ぼんぼん ※事前申込必要 7/4(金)迄 17時～ Mウイング前集合
3 日程変更	4 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	5 ヨガマットを お持ちの方は ご持参下さい	6 イオンモール ウォーキング 11時・13時半 YORU花8/4(月)に 日程変更	7 セミプラ★★ スタジオ花(田中) 13時半～14時半	8 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	9
10	11 山の日	12 夏期休暇	13 夏期休暇 イオンモール ウォーキング 11時・13時半	14 夏期休暇	15 夏期休暇	16
17	18 セミプラ ★ 梓川公民館(山田) 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	19 ヨガマットを お持ちの方は ご持参下さい	20 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	21 セミプラ★★ スタジオ花(田中) 13時半～14時半	22 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	23 運動靴を ご持参下さい
24	25 セミプラ ★ 中央体育館(百瀬) 10時半～11時半	26 保健相談 松本ヘルス・ラボ 10時～12時	27 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	28	29 松本おさんぽツアー 松本ヘルス・ラボ集合 10時～12時	30
31	松本ヘルス・ラボポイント が始まりました。 ポイント付与対象イベントには マークがついています。 ＜ご利用方法＞ LINE会員登録→ポイント制度エントリー ※詳細は松本ヘルス・ラボ公式ホームページをご覧ください。			*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:8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



セミプライベートレッスン

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
●第4金曜日 やさしいエアロビクス

- 悪天候や講師都合等予告なく中止または変更する場合があります。予めご了承ください。
- 松本地域で震度5以上の地震が発生した場合、イベント開催を中止させていただきます。（イオンモール松本会場を除く）
- スタジオ花 松本市高宮中1-1すみよしビル2階南 ●梓川公民館 松本市梓川梓2285-1 ●中央体育館 松本市中央1-23-2(Mウイング北棟) ●ラーラ松本 松本市島内7412 ●イオンモール松本 松本市中央4-9-51