

11 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
26 【運動強度】 ★弱～★★★強	27	11/4(火)～11/21(金)ララ松本休館日につき会場を「島内体育館」に変更し開講します！ 島内体育館：〒390-0851 松本市島内1666-70 対象レッスンは下記の通りです。 11/7(金) 10：30～11：30 身体若返りエクササイズ（山田）※ヨガマット・運動靴をご持参ください 11/14(金) 10：30～11：30 格闘技エクササイズ（山田）ヨガマット・運動靴をご持参ください 11/21(金) 10：30～11：30 ビラティス（山田）※ヨガマットをご持参ください				1
2	3 文化の日	4	5 イオンモール ウォーキング 11時・13時半 YORU花（ビラティス）★ Mウイング 5 F(田中) 18時15分～19時15分	6 セミプラ ★★ スタジオ花(田中) 13時半～14時半	7 セミプラ ★★ 島内体育館(山田) 10時半～11時半	8 ヨガマット・運動靴を ご持参下さい 参加費無料
9	10 セミプラ ★ 中央体育館(百瀬) 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	11 中止	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 ヨガマット・運動靴を ご持参下さい	14 格闘技エクササイズ★★ 島内体育館(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 2025みんなでラジオ体操 in松本城 ※雨天時は中央体育館 10時半～12時 多胡肇先生 大石美雪先生
16	17 セミプラ ★ 梓川公民館(山田) 10時半～11時半	18 ヨガマットを お持ちの方はご 持参下さい	19 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 YORU花（ビラティス）★ Mウイング 5 F(田中) 18時15分～19時15分	20 セミプラ ★★ スタジオ花(田中) 13時半～14時半	21 ビラティス ★ 島内体育館(山田) 10時半～11時半 ヨガマットを ご持参下さい	22 イオン「まなびの 健康セミナー」
23 勤労感謝の日	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 運動靴を ご持参下さい	28 美ボディエクササイズ ★ ララ松本(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	29
30	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：定員になり次第 （前日まで）		【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木曜日

「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！

◎ララ松本→島内体育館に変更

●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

やさしいビラティス

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※ララ松本にて通常通り実施

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。)

ビラティス

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

●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。●また熱や風邪症状など体調がすぐれない場合は参加を取りやめてください。

●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