

1月 健康プログラムスケジュール

2026年 (令和8年)



日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 元旦	2 冬期休暇	3
【運動強度】 ★弱～★★★強						
4	5 セミプラ ★ 梓川公民館(山田) お休み	6	7 水 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 水 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	12 成人の日	13	14 水 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 風庭2F イオンホール 参加無料	15 セミプラ ★★ スタジオ花(田中) 13時半～14時半 松本おさんぽツアー 松本ヘルス・ラボ集合 10時～12時	16 ピラティス ★ ラーラ松本(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	17
18	19 セミプラ ★ 梓川公民館(山田) 10時半～11時半	20 ヨガマットをお持ちの方はご持参下さい	21 水 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 (ピラティス) ★ Mウイング 5F(田中) 18時15分～19時15分	22 水 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 YORU花(エアロ) ★～★★ スタジオ花(鈴木) 19時半～20時半	24 参加費無料 みんなで身体を動かそう 南都部体育館 講師：中里(百瀬)先生 「未定」 10時半～12時
25	26 セミプラ ★ 中央体育館(百瀬) 10時半～11時半	27 水 保健相談 松本ヘルス・ラボ 10時～12時	28 水 イオン まなびの健康セミナー 10時半 イオンモール ウォーキング 13時半 イオンモール松本 風庭2F イオンホール 参加無料	29 午後のみ	30	31
1	<p>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。</p> <p><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。</p>			<p>*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)</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>



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:室内シユーズ

◎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
●第4金曜日 やさしいエアロピクス
働いている方にもオススメ♪

●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