

# 3 月 健康プログラムスケジュール 2026年 (令和8年)



## \*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)☆

働いている方  
にもオススメ♪

◎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。

◎スタジオオ花

●第2金曜日 美ボディエクササイズ

●第4金曜日 やさしいエアロビクス 要:室内シューズ

日	月	火	水	木	金	土
1 【運動強度】 ★弱～★★★強	2 セミプラ ★ 梓川公民館(山田) 10時半～11時半	3 ヨガマットを お持ちの方は ご持参下さい	4 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 5 F(田中) 18時15分～19時15分	5 セミプラ ★★ スタジオオ花(田中) 13時半～14時半	6 セミプラ ★★ ラーラ松本(山田) 10時半～11時半	7
8	9 セミプラ ★ 中央体育館(百瀬) 10時半～11時半	10	11 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 2 Fイオンホール 参加無料	12	13 松本おさんぽツアー 松本ヘルス・ラボ集合 10時～12時 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) ★ スタジオオ花(鈴木) 19時半～20時半	14 みんなでラジオ体操 南部体育館 10時半～12時 大石美雪先生 参加費無料
15	16 セミプラ ★ 梓川公民館(山田) 10時半～11時半	17 ヨガマットを お持ちの方は ご持参下さい	18 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 5 F(田中) 18時15分～19時15分	19 セミプラ ★★ スタジオオ花(田中) 13時半～14時半	20 春分の日	21
22	23 セミプラ ★ 中央体育館(百瀬) 10時半～11時半	24 保健相談 松本ヘルス・ラボ 10時～12時	25 松本おさんぽツアー 松本ヘルス・ラボ集合 10時～12時 イオンモール ウォーキング 11時～13時半	26	27 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) ★～★★ スタジオオ花(鈴木) 19時半～20時半 運動靴を ご持参下さい	28 イオン「まなびの 健康セミナー」 10時半～12時
29	30	31	1	2	3	
5	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:3月 6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

●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