

5 月 健康プログラムスケジュール 2026年 (令和8年)



****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「基礎体カづくり」要:運動靴
 ●第2・4月曜日 10:30~11:30
 全身運動、筋力トレーニング、ストレッチなどの基礎的で簡単な運動を提供します。

◎梓川公民館「全身すっきりストレッチ」
 ●第1・3月曜日 10:30~11:30
 身体が楽になる正しいストレッチ方法を身につけ日常を快適に過ごしましょう!

◎鎌田体育館「やさしいエアロ・貯筋運動」要:運動靴
 ●第1・3木曜日 13:30~14:30
 有酸素運動と筋トレ&ストレッチで健康な身体作りを目的とします。

◎ラーラ松本 10:30~11:30
 ●第1金曜日「カラダが喜ぶ簡単トレーニング」要:運動靴
 健康な身体を維持するために必要な筋肉を優しく丁寧にトレーニングしていきます!

●第2金曜日「カラダが喜ぶ有酸素エクササイズ」要:運動靴
 正しく楽しく脂肪燃焼を目指す60分

●第3金曜日「カラダが整う簡単ピラティス」
 インナーマッスルを正しく使い、姿勢を改善し動きやすい身体をつくれます!

●第4金曜日「美ボディエクササイズ」
 立ったままでできる簡単エクササイズで姿勢を整えキレイな身体を目指します!

☆夜間レッスン☆

◎Mウイング5フレクリエーション室 18:15~19:15
 要:ヨガマット

●第1・3水曜日 お疲れ様のリセットピラティス
 深い呼吸で自律神経を整え、インナーマッスルを鍛えていきます。

◎神林公民館大会議室 19:30~20:30 要:ヨガマット
 ●第2・4金曜日「カラダが変わるピラティス」
 インナーマッスルを正しく使いながら、自分の身体と向きあいながら鍛えていく60分

日	月	火	水	木	金	土
26 【運動強度】 ★弱~★★★強	27	28	29	30	1 カラダが喜ぶ 簡単トレーニング★★ ラーラ松本(山田) 10時半~11時半	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 やさしいエアロ 貯筋運動★★ 鎌田体育館(小林) 13時半~14時半	8 カラダが喜ぶ有酸素エクササイズ ★★ ラーラ松本(山田) 10時半~11時半 カラダ変わるピラティス★ 神林公民館(山田) 19時半~20時半	9
10	11 基礎体カづくり★ 中央体育館(百瀬) 10時半~11時半	12 水 松本浅間温泉 名所めぐりウォーキング 9時半~12時	13 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	14	15 カラダが整う簡単ピラティス ★ ラーラ松本(山田) 10時半~11時半	16
17	18 全身すっきりストレッチ ★ 梓川公民館(山田) 10時半~11時半	19 ヨガマットを お持ちの方は ご持参下さい	20 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 お疲れ様の リセットピラティス★ Mウイング5F(古畑) 18時15分~19時15分	21 やさしいエアロ 貯筋運動★★ 鎌田体育館(小林) 13時半~14時半	22 水 松本おさんぽツアー 松本ヘルス・ラボ集合 10時~12時 美ボディエクササイズ★ ラーラ松本(小川) 10時半~11時半 カラダ変わるピラティス★ 神林公民館(山田) 19時半~20時半	23 水 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
24	25 基礎体カづくり★ 中央体育館(百瀬) 10時半~11時半	26 水 保健相談 松本ヘルス・ラボ 10時~12時	27 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	28	29 水 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「まなびの 健康セミナー」 10時半~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 水 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:開催日前日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

- 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) ●鎌田体育館 松本市両島5-50 ●ラーラ松本 松本市島内7412 ●神林公民館 松本市神林1557-1
- イオンモール松本 松本市中央4-9-51