

11 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
1 【運動強度】 ★弱～★★★強	2 全身すっきりストレッチ★ 梓川公民館(山田) 10時半～11時半	3 文化の日	4 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 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	5 やさしいエアロ 貯筋運動★★ 鎌田体育館(小林) 13時半～14時半	6 カラダが喜ぶ簡単トレーニング★ ★ 波田公民館大会議室(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	7 ヨガマットをお持ちの方はご持参下さい
8	9 基礎体力づくり★ 中央体育館(百瀬) 10時半～11時半	10 ヨガマットをお持ちの方はご持参下さい	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 参加無料	12 会場変更	13 松本おさんぽツアー 松本ヘルス・ラボ集合 10時～12時 カラダが喜ぶ有酸素エクササイズ★★ 梓川公民館(山田) 10時半～11時半	14 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
15	16 全身すっきりストレッチ★ 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 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 イオンモール松本 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	19 やさしいエアロ 貯筋運動★★ 鎌田体育館(小林) 13時半～14時半	20 カラダが整う簡単ピラティス★ 梓川公民館(山田) 10時半～11時半	21 会場変更 ヨガマットをお持ちの方はご持参下さい
22	23 勤労感謝の日	24 保健相談 松本ヘルス・ラボ 10時～12時	25 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 参加無料	26	27 美ボディエクササイズ★ ラー松本(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	28
29	30 【11月セミプライベートレッスン会場変更・日程変更】 ★11/4～11/24(金)ラー松本定期整備につき休館となります。代替会場に変更し実施いたします。 ◎11/6(金)カラダが喜ぶ簡単トレーニング：波田公民館大会議室（松本市波田4417-1） ◎11/13(金)カラダが喜ぶ有酸素エクササイズ：梓川公民館多目的ホール(松本市梓川2285-1) ◎11/20(金)カラダが整う簡単ピラティス：神林公民館多目的ホール(松本市梓川2285-1) ★第2(金)「カラダ変わるピラティス」は11/6(金)に日程変更し実施いたします。					
松本ヘルス・ラボポイントを貯めて健康に！ 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「基礎体力づくり」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。

◎ラー松本 10:30～11:30
※11/4～24休館につき会場変更しております。
●第1金曜日「カラダが喜ぶ簡単トレーニング」
要：運動靴、※ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。
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ります！
※ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。

●第4金曜日「美ボディエクササイズ」
立ったまま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5F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・第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