12　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
29 【運動強度】 ★弱～★★★強	30	1	2 イオンモール ウォーキング 11時･13時半 お疲れ様の リセットピラティス★ Mウィング５F(古畑) 18時15分～19時15分	3 やさしいエアロ 貯筋運動 ★★ 鎌田体育館 (小林) 13時半～14時半	4 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	5 ヨガマットを お持ちの方は ご持参下さい
6 講師変更	7 全身すっきりストレッチ ★ 梓川公民館 (大嶋) 10時半～11時半	8 ヨガマットを お持ちの方は ご持参下さい	9 イオンモール ウォーキング 11時･13時半	10	11 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★★ 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	12 参加費無料 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
13	14 基礎体力づくり ★ 中央体育館 (百瀬) 10時半～11時半	15	16 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 お疲れ様の リセットピラティス★ Mウィング５F(古畑) 18時15分～19時15分	17 やさしいエアロ 貯筋運動 ★★ 鎌田体育館 (小林) 13時半～14時半	18 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	19 ヨガマットを お持ちの方は ご持参下さい
20 ヨガマットを お持ちの方は ご持参下さい	21 全身すっきりストレッチ ★ 梓川公民館 (山田) 10時半～11時半	22 保健相談 松本ヘルス・ラボ 10時～12時	23 イオンモール ウォーキング 11時･13時半	24	25 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	26
27	28 基礎体力づくり ★ 中央体育館 (百瀬) 10時半～11時半	29 冬期休暇	30 冬期休暇	31 元旦	1 冬期休暇	2
3	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 ポ 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、※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

●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