

本格的な夏の暑さを迎える季節。
体調に気を付けながら
『明るく・楽しく・元気よく』 過ごしていきましょう！

2021年6月



松本ヘルス・ラボたより

7月のご案内

以下の事業の際は、ソーシャルディスタンスを十分確保しご参加をお願い致します。
熱や風邪症状など、体調がすぐれない場合のご参加は取り止めてください。

『セミプライベートレッスン』参加費：300円

運動強度や内容をご覧頂き参加してください。

持ち物：松本ヘルス・ラボ会員証、運動の出来る服装、室内履き、タオル、飲み物



【強度★弱】

○中央公民館：簡単な運動で筋肉を温めて、ストレッチなどのエクササイズを中心に血流改善と免疫力アップを目指します！

○波田保健福祉センター：「全身すっきりストレッチ」で全身の硬くなった身体に柔軟性を持たせ、可動域を広げ痛み知らずの身体をつくりましょう！

【強度★★強】

○ラーラ松本：部位別スッキリトレーニング！

○スタジオ花：夏の冷え解消エクササイズ！青竹踏みエクササイズと筋トレで体温アップ！

『格闘技エクササイズ』参加費：300円

【運動強度★★★】パンチキックの動きでストレス発散&脂肪燃焼しましょう！

日時：毎月第二金曜日 10時半～11時半

場所：ラーラ松本 3Fエアロビクススタジオ

持ち物：松本ヘルス・ラボ会員証、運動の出来る服装、室内履き、タオル、飲み物



『美ボディエクササイズ』参加費：300円

【運動強度★】キレイな姿勢、美しいボディライン、使いやすいカラダをつくる筋トレ

日時：毎月第4金曜日 10時半～11時半 場所：ラーラ松本 3Fエアロビクススタジオ

持ち物：松本ヘルス・ラボ会員証、運動の出来る服装、室内履き、タオル、飲み物

『イオンモールウォーキング』参加費無料

注意

7/28 (水) は会場の都合にて中止致します。

集合場所：イオン松本晴庭 1 F きらめきコート

集合時間：毎週水曜日（祝日、年末年始はお休み） 11時・13時半の2回（約1時間）

実施内容：ストレッチや筋トレなどの体操

（3密を避けるため全員で歩くことはしません、各自でイオンモールウォーキングを行ってください）

注意事項：荷物はお預かりできませんので、無料ロッカーなどをご利用ください

『上半期健康チェックをお申込みの皆様へ』

7月17日(土)松本市総合体育館

19日(月)松本市総合体育館

20日(火)松本短期大学

21日(水)松本市総合体育館

※各日共、8時50分～12時（体力測定開始は10時頃～）

※新型コロナウイルスの感染状況によって中止の場合もあります。その際は決まり次第ご連絡致します。

会員証はお忘れないよう
お願いします！



熱中症に気を付けましょう！



「健康チェック」や「おさんぽツアー」の前日はしっかり睡眠をとりましょう。

当日はこまめに水分をとって、涼しい服装で、マスクも適宜外しながら楽しみましょう。

【松本おさんぽツアー参加者募集】

松本の知らなかった魅力にあふれたヒトやモノ・資源の宝庫に、あらためて気づくツアーです。

●おさんぽ日 ①7月8日(木) ②7月13日(火)

→ 両日、9時50分ヘルス・ラボに集合し、12時「あがたの森」で解散致します。

今月は、途中でコーヒー店に立ち寄って休みます（*自費となりますので千円程度ご用意ください）

●申込締切 7月2日(金) 16時まで

抽選となり当選者にはお電話にてご連絡いたします。（当選しなかった方へはご連絡は致しません）

●申込方法 電話のみ（松本ヘルス・ラボ 0263-39-1139）

●注意事項 雨天決行しますが、ご自身の判断で取りやめる場合はヘルス・ラボへお電話ください。



<お問い合わせ先>

一般社団法人松本ヘルス・ラボ 事務局

電話 0263-39-1139

Mail info@health-lab.jp