

2021年8月



松本ヘルス・ラボたより



日が暮れるのも徐々に早くなりました。
虫たちの鳴き声を聞きながら過ごす
秋の夜長は心を癒してくれますね。

季節の変わり目です、体調をよく観察して
『明るく・楽しく・元気よく』過ごしていきましょう！

9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

集合場所：イオン松本晴庭 1F 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

お買物ついでにいかがですか♪



【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。

月とコースが違いますので何回もご参加ください

●おさんぽ日 ①9月17日（金） ②9月24日（金）

→ 両日、9時50分ヘルス・ラボ集合し、12時「イオンモール松本」で解散致します。

★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 9月10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