



2021年9月

# 松本ヘルス・ラボたより



高く澄んだ空の下で身体を動かし、  
気持ちの良い汗を沢山かいたあとに  
秋の味覚を頬張り、  
身も心も秋を満喫しました。  
『明るく・楽しく・元気よく』  
過ごしていきましょう！

## 10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。

### 『みんなでラジオ体操』

日時：10月23日（土） 10時半～12時(受付10時～)

場所：松本市総合体育館 メインアリーナ

講師：ラジオ体操連盟講師 大石美雪先生

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



### 注目！

**セミプラでは、7月の健康チェックで実施した「体力測定の結果（ボディスコア）」をご持参頂ければ、講師から結果についての一言アドバイスがもらえます！ この機会にセミプラに行ってみませんか～♪**

### 『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：簡単な有酸素運動と筋力トレーニングを中心とした運動で、「足腰丈夫で寒さに負けないカラダづくりと代謝アップ」を目指します！

○**波田体育館**：「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：椅子を使ったストレッチ＆エクササイズ！

○スタジオ花：大きな筋肉を動かして痩せやすい体づくり！  
(ステップ台を使用して脂肪燃焼＆引き締め)



10月、11月は波田体育館に変更します

7月の健康チェック「体力測定」結果をみてください！

『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、年末年始はお休みです）

11時と13時半の2回あります（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

9月は急遽中止となりましたが、  
**10月から再開**となります。  
一緒に体を動かしましょう！

【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 ①10月11日（月） ②10月14日（木） 各日5名まで

→ 両日、9時50分ヘルス・ラボ集合し、12時ヘルス・ラボにて解散致します。

★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30日（木）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](mailto:info@health-lab.jp)