

2021年10月



松本ヘルス・ラボたより



落ち葉が舞い散る様子に、
幼い日の懐かしい記憶がよみがえってきます。

食欲の秋、運動の秋、読書の秋・・・

『明るく・楽しく・元気よく』

どんな秋になるでしょうね♪

11月のご案内

『みんなで身体を動かそう』

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。

日時：11月6日（土） 10時半～12時(受付10時～)

場所：松本市南部体育館

講師：鈴木沙織 先生

内容：音楽に合わせて動くリズム体操（脂肪燃焼効果&リフレッシュ効果が期待できます♪）

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

参加費：基本サービスの方：300円/回、総合健康チェックサービスの方：無料

『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！ **（11月はラーラ松本休館日の為お休み）**

○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）

『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

【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 ①11月15日（月） ②11月19日（金） → 両日、9時50分ヘルス・ラボ集合
★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 11月5日（金）16時まで 各日5名まで
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