

2022年1月



松本ヘルス・ラボたより



冷え込みが厳しい季節、
あたたかい布団から抜け出せないですね。
近づく春の足音が待ち遠しくなります。

『明るく・楽しく・元気よく』
体調を整えて今月も過ごしましょう♪

2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：「若々しく疲れにくいカラダづくり」

筋トレと有酸素運動に加え、脳トレを加えたエクササイズ

○梓川公民館：「全身すっきりストレッチ」で硬くなった身体に柔軟性を持たせ、

全身の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：可動域アップエクササイズ

○スタジオ花：「寒さに負けずに動きやすい関節や筋肉をつくりましょう」

ボールで有酸素運動&ダンベルで部位別集中筋トレ



『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2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

『美ボディエクササイズ』参加費：300円

運動の入口に最適なクラスです♪

【運動強度★】正しい姿勢を意識しながら運動することで全身のバランスを整えます。

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

『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（祝日、年末年始はお休み） 11時 と 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）

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

『健康チェックお申込みの皆様へ』

オミクロン株感染の状況によって健康チェックを中止する場合がございます。

中止が決まりましたら、2月10日（木）頃までに郵送にてご連絡を致します。



『松本おさんぽツアーに「ついて』

2月はお休み致します



<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