

2022年2月



松本ヘルス・ラボたより



桜のつぼみも膨らみ

春の訪れを感じる季節になります。

まだまだ肌寒い日が続きますので

『明るく・楽しく・元気よく』

体調に気を付けて過ごしましょう！

3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』参加費：無料

日時：3月12日(土) 10時半～12時(受付10時～)

場所：総合体育館サブアリーナ

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、室内履き、着替え、タオル、飲み物

参加費：基本サービスの方は300円/回 総合健康チェックサービスの方は無料



『セミプライベートレッスン』参加費：300円』

★ご注意ください★

現在の松本地域のコロナ感染状況に鑑み、引き続き 3/6 (日) までセミプライベートレッスンの中止を延長致します。
3/7 (月) 以降は、通常通り実施予定です。

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



【松本おさんぽツアー参加者募集】

●おさんぽ日 ①3月10日（木） ②3月14日（月） → 両日、9時50分ヘルス・ラボ集合

●申込締切 3月7日（月）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 雨天決行ですがご自身の判断で取りやめる場合は当日お電話ください。

カフェ等へは行きませんので、ご自身でお飲物をご持参ください。

『血液検査』及び『尿検査』に参加された方へ

3月末日を目途に、順次結果を郵送致します。



<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

