



2021年4月

## 松本ヘルス・ラボたより



街路樹の木々の緑も  
だんだんと色濃くなってきました。  
五月晴れの空の下、  
『明るく・楽しく・元気よく』  
過ごしていきましょう。

### 5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。

#### 『みんなで身体を動かそう』

日時：5月28日（土） 10時半～12時(受付10時～)

場所：松本市南部体育館

講師：山田美由紀先生 内容：楽しくアンチエンジグエクササイズ ワンツースリー🎵

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

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：「活動的なカラダづくり」

全身運動を中心に行い、あらゆる運動経験を通して活動的なカラダづくりを目指します

○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：部位別スッキリトレーニング

○スタジオ花：「積極的に体を動かそう！」

リズム体操とラインを使用した脳活エクササイズ



『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 ①5月13日（金） ②5月20日（金） → 両日、9時50分ヘルス・ラボ集合
- 申込締切 5月9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。



<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