

2022
8月

松本ヘルス・ラボたより

どこからか聞こえる風鈴の音に涼しさを感じます。
熱中症に注意しながら『明るく・楽しく・元気よく』過ごしていきましょう♪



イベントプログラムに参加の際はソーシャルディスタンスを十分確保し、
熱や風邪症状など体調がすぐれない場合は参加を取りやめてください。
新型コロナウイルスの感染状況によって中止の場合は決定次第ご連絡致します。

上半期健康チェック ご参加の皆様へ

健康チェックにご参加頂きました皆様、大変お疲れ様でした!!

健康チェックの結果は、8月下旬より、順次ご郵送予定です。

※保健師相談を選択した方は、別途、相談日程のご案内を郵送致します。
保健師相談の際に結果をお渡し致します。



8/26 (金) ~ セミプラYORU花 (夜の部) 始めます

- 講師 田中 花先生 ●場所 スタジオ花
- 内容【運動強度★~★★】 簡単シェイプアップエクササイズ
(曲に合わせて楽しく動いたり、美脚・美尻エクササイズや美姿勢ヨガなど)
- 日時：毎月第2・4金曜日 19時15分~20時15分
- 定員：15名/回 (予約受付は行いません、
当日会場で受付し、先着順となります)

『金曜日のYORU (夜)
スタジオ花にYORU (寄る)』

参加費
300円/回

はじめました。
夜の部
松本ヘルス・ラボ
金曜日のYORU スタジオ花にYORU
よるはな
セミプライベートレッスン YORU花
毎月第2・4金曜日
初回レッスン 8月26日(金) 19:15~20:15 定員 15名
会員登録はこちら スタジオ花 松本市高宮中1-1 住吉ビル2階
当日受付、先着順1回 300円
参加条件 松本ヘルス・ラボ会員
詳しくはこちらページ 松本ヘルス・ラボ
〒260-0001 松本市高宮中1-1 住吉ビル2階
電話 0263-39-1139
info@health-lab.jp

イベント報告

7月13日(水)~16日(土)
上半期健康チェック

2年半ぶりに、
「上体起こし」
「6分間歩行」
実施!!

暑い中、ご参加された皆様お疲れ様でした!
コロナ禍のため1年ぶりの開催でしたが、
皆さんいかがでしたか♪
みんなで集まって体を動かすのは楽しいな
と改めて感じた4日間でした^^



【松本おさんぽツアー】 8月のおさんぽツアーはお休み致します。

スタッフブログ

ラボは甘党のスタッフが多く、スイーツの話で盛り上がるがあります。
夏のスイーツといえば?と聞いたところ
「ガリガリ君(氷菓)」「水羊羹」「ゼリー」「フルーツ大福」「クリームソーダ」...など
食べ過ぎには注意していますが新しいスイーツがでるとつい食べてしまいます(;^ω^)



Matsumoto
Health Lab.
一般財団法人
松本ヘルス・ラボ

電話 0263-39-1139
✉ info@health-lab.jp