

2022
10月

松本ヘルス・ラボたより

散歩をしながら五感で秋を感じるのもいいですね。
『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。



おさんぽツアーは
日常を非日常に
塗り替えます

抽選

各日 **5** 名

松本おさんぽツアー 参加者募集 🐾

- おさんぽ日 ① 10月19日 (水)
② 10月24日 (月)
- 集合 9時50分までにヘルス・ラボ
- 持ち物 飲み物
- 申込締切 10月4日 (火) 16時まで
- 申込方法 電話のみ 0263-39-1139
当選者のみ、お電話にてご連絡いたします。
- 注意事項 雨天決行です 当日欠席の場合は、
お電話ください。

【保健師相談日変更のお知らせ（月1回へ変更します）】

毎週火曜日に実施していましたが保健相談を、[10月より毎月第4火曜日（月1回）](#)に変更致します。

🎪 イベントお知らせ

詳細はホームページの
「お知らせ」をご覧ください

11月8日 (火)

内臓脂肪撃退エクササイズin池の平ホテル ～あきらめかけていたズボンがはけるかも?!～

1、日時：2022年 11月8日 (火)

2、場所：白樺湖池の平ホテル

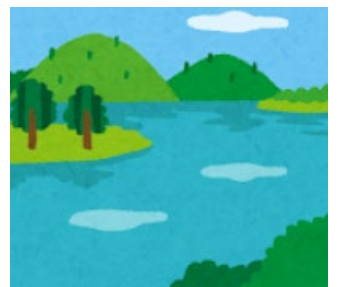
3、定員：15名（抽選となります）

4、参加費：3,600円

5、申込期限：10/11(火)までお電話でお申込み下さい

松本ヘルス・ラボ（受付時間：平日10時～16時）☎0263-39-1139

- バス送迎
- 昼食
- 温泉入浴券付き



🎪 イベント報告

8月26日 (金) 19:15～20:15

セミプライベートレッスン夜の部YORU花

松本ヘルス・ラボ初、夜間のセミプライベートレッスンが始まりました。
まず、ゴルフボールで足裏をほぐしてウォーミングアップ。
そして、音楽に合わせてバレエ×ヨガ×フィットネスを組み合わせせた「バレトン」
を花先生と一緒にエクササイズ♪ゆっくりとした動きでもカラダの内側からじんわりと汗をかくので、終わった後の爽快感が最高です。

次回お越しの際は、
ヨガマット持参で
お願いします。



🍵 スタッフブログ

食欲の秋 新米の美味しい季節ですね(^^) /

カレー、から揚げ、餃子、納豆…好きなおかずはご飯が進みます

新米のことを考えていたらお腹が鳴りました～



一般財団法人
松本ヘルス・ラボ

☎ 0263-39-1139
✉ info@m-health-lab.jp