

2023
2月

松本ヘルス・ラボたより

大寒が過ぎ暦通りの寒さが続いています。
春の訪れが待ち遠しいですね。
『明るく・楽しく・元気よく』今月もよろしくお祈りします。



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。

👉 下半期健康チェックをお申込みの皆様へ

日程

- 2月4日(土) 松本短期大学
- 2月8日(水) 松本市総合体育館
- 2月9日(木) 松本市総合体育館
- 2月13日(月) 松本市総合体育館
※各日共、8時50分～12時
(体力測定開始は10時15分頃～)



※新型コロナウイルスの感染状況によって
中止の場合もあります。
その際は決まり次第ご連絡致します。

会員証を忘れないよう
お持ちください！



🏁 イベント報告

1月21日(土)
みんなで身体を動かそう
講師 田中 花先生



転ばぬ先の杖！元気いっぱいフィットネス♪

「タイチーダンス（太極拳）」

心地よい音楽に合わせて太極拳の動きを取入れた
フィットネスを行いました。膝を曲げてゆっくり
と体重移動させながら動くとき普段使わない筋肉を
フル活動させる感じでした。皆さん笑顔で楽しそ
うに挑戦されていました。また機会がありましたら
是非ご参加ください。



【ラーラ松本セミプラ】 3月の格闘技エクササイズと美ボディエクササイズの日程を変更します。

- ★格闘技エクササイズ★ 3/10(金)→→**3/24(金)**
- ★美ボディエクササイズ★ 3/24(金)→→**3/10(金)**

よろしく
お祈りします

【松本おさんぽツアー】 2月のおさんぽツアーはお休み致します。

スタッフブログ

バレンタインムードな街中。
女の子たちが一生懸命ラッピング用品を選んでる
姿を見て「お友達にあげるのかな？好きな人かな？」
など考えると心がほっこりしました。



一般財団法人
松本ヘルス・ラボ

☎ 0263-39-1139
✉ info@m-health-lab.jp