

2024
4月

松本ヘルス・ラボたより

近頃はばかばか陽気の日も増えてきました。新年度が始まりますね。
「明るく、楽しく、元気よく」スタートを切りましょう♪



松本ヘルス・ラボ開催イベントは、悪天候や講師都合等予告なく中止または変更する場合があります。
予めご了承ください。
また発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。

🚩 イベントお知らせ1

4月13日(土) みんなでラジオ体操

- 日時 4月13日(土)
10時半～12時(受付10時～)
- 場所 松本市総合体育館
- 講師 多胡肇先生、大石美雪先生
- 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

松本おさんぽツアー 参加者募集 🍀🍀

- おさんぽ日 ① 4月12日(金)
② 4月24日(水)
- 集合 9時50分までにヘルス・ラボ
- 持ち物 飲み物
- 申込締切 4月8日(月) 16時まで
- 申込方法 電話のみ 0263-39-1139
※定員になり次第締め切らせていただきます。
- 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。

先着順
各日 5名

🚩 イベントお知らせ2

5月9日(木) 安曇野穂高ゆるっとぶらっとウォーキング

- 日時 5月9日(木) 穂高駅 9時10分集合
- 内容 観光地安曇野穂高の街を散策しながらウォーキングして周ります。
早春賦碑・碌山美術館などをめぐり、穂高神社到着したら解散→自由行動
- 案内人 曾根原和香さん
- 参加費 無料(交通費、食事代等は実費です)
- 申込締切 4月17日(水)までに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

参加者
募集!

抽選
10名



街並みや道祖神を
見て心で感じる 🐾🐾



- 参加条件 ● 3時間くらい歩ける方(4Km程度)
- 注意事項 ● 雨天中止

詳細はホームページの
「お知らせ」をご覧ください

🚩 お知らせ【4月からセミプラが変わります!】

月曜日『YORU花』が増えます。

講師: 田中 花先生

場所: 松本ヘルス・ラボオフィス(Mウイング1階)
日時: 第1、第3月曜日 18:15～19:15
内容: ピラティス
持物: ヨガマット、飲物、運動に適した服装

ラーラ松本『美ボディ』講師が変わります。

講師: 小川 春奈先生

金曜日『YORU花』講師と内容と時間が変わります。

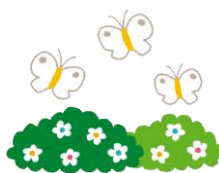
講師: 鈴木 紗織先生

場所: スタジオ花(変更無し)
日時: 第2、第4金曜日 開始時間19:15～ → 19:30～20:30
内容: 第2(金)「美ボディ」第4(金)「やさしいエアロ」

詳細はホームページの
「お知らせ」をご覧ください

🦋 スタッフブログ

4月になると街中でよく目につくのがフレッシュマンたち。
まだスーツが体に馴染んでいない雰囲気や新入社員同士で
ワイワイ話しているのを見ると「4月だなあ」という気持ちになります。
なぜかひと目で新入社員と分かる初々しさも面白いなと感じます。



一般財団法人
松本ヘルス・ラボ

☎ 0263-39-1139
✉ info@m-health-lab.jp