

2024  
5月

# 松本ヘルス・ラボたより

ゴールデンウィークが近づいてきましたが、ご予約いかがでしょうか？  
「明るく・楽しく・元気よく」過ごしましょう😊



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

### 5月18日（土） みんなで身体を動かそう

- 1、日時 5月18日（土）  
10時半～12時(受付10時～)
- 2、場所 南部体育館
- 3、内容 「春のミニ運動会」  
懐かしい種目をみんなで楽しくやってみよう♪  
(チーム対抗種目、フォークダンス)
- 4、講師 鈴木 紗織先生
- 5、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
- 6、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 🌸

先着順  
5名

- おさんぽ日 ① 5月 8日（水）  
② お休みです。
- 集合 9時50分までにヘルス・ラボ
- 持ち物 飲み物
- 申込締切 5月 1日（水）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。

## 🚩 イベント報告

4月13日（土）

### みんなでラジオ体操

講師： 多胡 肇先生・大石美雪先生

多胡肇先生を講師にお迎えする今年度第1回目のみんなでラジオ体操でした。  
つつい忘れがちな基本的な動きを丁寧にご指導いただき、  
暖かい気候や桜満開🌸のウキウキ気分も相まって皆さんの  
明るい笑い声がとても印象深かったです。



## 🗨️ YORU花✳️ が変わりました（新規開講、講師、時間、内容）

毎月第1, 第3月曜日 18:15～19:15（新規開講）

場 所：松本ヘルス・ラボオフィス

講 師：田中 花先生

内 容：ピラティス

持ち物等：会員証、タオル、飲み物、運動のできる服装

毎月第2, 第4金曜日 19:30～20:30（時間変更）

場 所：スタジオ花

講 師：鈴木 紗織先生（変更）

内 容：美ボディエクササイズ（第2）、やさしいエアロ（第4）

持ち物等：会員証、タオル、飲み物、運動のできる服装、運動靴（室内履）

ヨガマット  
あります。



参加費  
¥300

申込  
不要



## 🌸 スタッフブログ

5月第2日曜日は母の日。今年は12日ですね♪  
母に欲しいものを聞き、母の日に贈るのが我が家の毎年のイベントです。  
今年は何をプレゼントしようか考え中です。  
母や自分の大切な人を思い出し感謝する機会をこれからも大切に  
していきたいです。



一般財団法人  
松本ヘルス・ラボ

☎ 0263-39-1139  
✉ info@m-health-lab.jp