

2025
10月

松本ヘルス・ラボたより

食欲の秋、運動の秋、読書の秋、芸術の秋・・・
『明るく・楽しく・元気よく』自分らしく秋を過ごしましょう！



松本ヘルス・ラボ開催イベントは、悪天候や講師の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。
松本地域で震度5以上の地震が発生した場合、イベント開催を中止させていただきます。（イオンモール松本会場を除く）

❖ イベントお知らせ

みんなで身体を動かそう

- 1、日時 10月18日（土）
10:30～12:00（受付10:00～）
- 2、場所 南部体育館
- 3、内容 「みんなで楽しくエアロビクス♪」
全身を使って有酸素運動を行いましょう。
バランスよく身体を使い、脂肪燃焼・心肺機能向上
効果、そして何より楽しい♪
慣れていない方もエアロビクス好きな方も、一緒に
汗を流して楽しみましょう！
- 4、講師 古畑先生
- 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 無料



松本おさんぽツアー 参加者募集 🐾

先着順
各日 **5** 名

- おさんぽ日 ① 10月17日（金）
② 10月24日（金）
- 集 合 9時50分までにヘルス・ラボ
- 持ち物 飲み物
- 申込締切 開催日前日16：00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。



❖ お知らせ

セミプライベートレッスンに関するお知らせ

※詳しくは別紙をご覧ください。

①スタジオ花会場駐車場のご案内

セミプライベートレッスン「スタジオ花」会場の駐車場をご案内いたします。

◎スタジオ花正面側駐車場5台駐車可能です。

他テナント様と共同駐車場となりますので、ご利用の際は南側から詰めて駐車してください。

◎スタジオ花西（裏）側の「あずさ高宮パーキング」は5台駐車可能です。

ご利用の際は2番～6番に駐車してください。

番号札が右側になるよう前向き駐車をお願いいたします。

指定場所への駐車をお願いいたします。

※周辺店舗の駐車場の利用はしないでください。

②セミプライベートレッスンララ松本休館期間の会場変更について

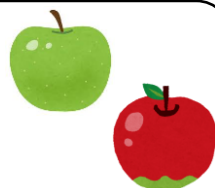
11/4(火)～11/21(金)ララ松本定期整備のため、休館となります。

対象期間のララ松本会場レッスンを「島内体育館」に変更し開講させていただきます。

（島内体育館所在地：390-0851 松本市島内1666-700）

👤 スタッフブログ

残暑もようやく落ち着き、「食欲の秋」・「運動の秋」到来ですね。
長野県では、甘くておいしいりんごなどのくだものがたくさん食べられるので楽しみです♪
また、様々なラボの健康プログラムで、「運動の秋」を一緒に楽しみましょう！



一般財団法人
松本ヘルス・ラボ

☎ 0263-39-1139
✉ info@m-health-lab.jp