

重かに負けない
トレーニングのすすめ松本ヘルス・ラボ会員ではない方も大歓迎！
皆様お誘い合わせのうえ、ぜひお越しください。100年動ける
カラダ作り

ご存知の通り地球には重力が働いています。
この重力に負けないためには筋肉が必要ですがその中でも重要なのが「抗重力筋」です。
本セミナーでは「抗重力筋」のトレーニングを学び、100年動けるカラダを作りましょう。



2026
4 / 15 (水)

参加
無料申込
不要

10:30 - 12:00
(開場 10:00)

会場 |
イオンモール松本
風庭 2F イオンホール

定員 | 30 名(先着順)

講師

相澤健康スポーツ医科学センター JAMS

青木 啓成氏

- ・ 理学療法士
- ・ 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
- ・ 日本オリンピック委員会強化スタッフ

(セミナー終了後)

部位別筋肉量が分かる

体組成測定
(InBody470)
実施します!

測定結果の説明は、
松本ヘルス・ラボ
スタッフがいたします。

