

2026  
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

ポイント付与  
対象イベント  
500pt!

- 1、日時 10月24日（土）  
10:30～12:00（受付10:00～）
- 2、場所 南部体育館
- 3、内容 「エアロビクスで脳もカラダもフル稼働！」  
エアロビクスと筋トレ・ストレッチを行います。  
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 古畑やよい先生
- 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5日（月）  
② 10月16日（金）  
両日とも10:00～12:00
- 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。



## 月間健康プログラムスケジュールをご参照ください

## ❖ お知らせ

### 10月・11月セミプライベートレッスンに関するお知らせ

△一部レッスンの日程・会場の変更がございます。お間違えのないようご確認のうえご参加ください。

#### ①第2・第4(金)「カラダ変わるピラティス」日程変更について

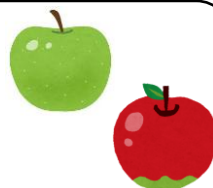
- ◎「カラダ変わるピラティス」（神林公民館 19:30～20:30）  
施設の都合により、下記日程のレッスンを変更して実施いたします。
- ◎10月23日(金)はお休みとなります。→10月30日(金)に振り替えて実施いたします。
- ◎11月13日(金)はお休みとなります。→11月6日(金)に振り替えて実施いたします。

#### ②11月セミプライベートレッスン会場変更について

- ◎11月4日(火)から11月24日(火)まで、ラーラ松本が定期整備のため休館いたします。  
対象期間中のレッスンにつきましては、下記の代替会場にて実施いたします。
- ◎11/6(金)カラダが喜ぶ簡単トレーニング：波田公民館大会議室（松本市波田4417-1）
- ◎11/13(金)カラダが喜ぶ有酸素エクササイズ：梓川公民館多目的ホール(松本市梓川2285-1)
- ◎11/20(金)カラダが整う簡単ピラティス：梓川公民館多目的ホール(松本市梓川2285-1)

## 😊 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