

11月24日(日)

Let's
Fitness
2019
inラーラ松本

健康になる5時間5講座

会場：3階エアロビクススタジオ

1講座から申込み可能です♪

ラーラ松本
L'ALA MATSUMOTO



×
特定非営利活動法人
CFM実行委員会

からだ喜ぶ秋の午後

12時30分～13時10分

1

～腰痛膝痛持ちの方におススメ！～

「痛みから守る身体の動かし方」

講師：山田美由紀

料金

550円

どなたにも参加していただけるやさしい強度の運動をご紹介します



13時20分～14時20分

2

専門家による身体ケアセミナー

料金
880円

身体の事を知って、守りながら楽しく動き続けられるための
スペシャル講座

講師：ほねつぎ松本・はり・きゅう接骨院
伊藤院長



14時30分～15時10分

3

～あの2人があの興奮を再現！！～

「M&M 格闘技エクササイズ」

講師：山田美由紀 &
長崎将利

料金

550円

格闘技エクササイズを楽しもう！病み付きになる爽快感！
しっかり汗をかける強度でストレス解消にもってこい！！

15時20分～16時40分

4

～まさかのあの曲で！仮装参加OK～

「エアロ & ダンス」

講師：小林美穂 &
百瀬みどり

料金

1,100円

毎月1回定期開催しているワイワイおなじみの時間です！

16時50分～17時10分

5

～ストレッチを中心に、リラックス～

「リラックス効果倍増ストレッチ」

講師：長崎将利

料金

無料

最後はしっかりクールダウン！イケメンによるストレッチ

お申込み・お問合せ

うれしい特典

Fitnessウェアマーケット

ラーラ松本マネジメントグループ
〒390-0851 松本市大字島内7412

TEL: 0263-48-1110

※11月5日～20日は施設点検のため休館となります
※お申込み時間：10時～17時

5講座すべてお申込みいただ方には

特典1 汗をかいた後は、さっぱりしたい
当日の浴室利用が**無料**

特典2 まだまだ運動がしたい
当日のトレーニングジム利用が**無料**

BODY ART JAPAN

Tシャツ・パンツ・ソックス・タオルなど
掘り出し物がいっぱい♪

phiten

テーピング・マッサージ用グッズなど
ほしかった物が見つかるかも…♪

FAXでのお申込みは0263-48-1355 当日のお申込みも可能です。2階総合受付または3階スタジオ前にて

主催：ラーラ松本マネジメントグループ CFM実行委員会

協賛：一般財団法人松本ヘルスラボ

