

9・10・11月教室のお知らせ

きほんの筋力UP 毎週月曜日 16:30~17:30

日常動作に必要な筋力を維持、向上させる為の運動プログラムです！
自宅で出来るシンプルな運動メニューを中心に、“いつまでも動ける体”
を一緒につくって行きましょう^^

<こんな人にオススメ>

- *筋力低下を感じている、低下させたくない方
- *日常動作が辛く感じる、疲れやすい方
- *代謝が落ち、太りやすさを感じている方 など



秋うららウォーキング 毎週火曜日 11:30~12:30

いつでも！どこでも！手軽に出来る運動がウォーキング！
正しい歩き方の習慣化と皆さんの癖から修正ポイントをお伝え、紅葉の景色を楽しみながら気持ち良く汗を流しましょう♪

<こんな人にオススメ>

- *ウォーキングを習慣としている方、習慣にしたい方
- *運動を始めたいと思っている方
- *肩コリ、腰コリを感じやすい方 など



ピラティス 毎週金曜日 16:15~17:15

呼吸を使って内側の筋肉（インナーユニット）から心身を整えていく
マットエクササイズです。体力に自信のある方から無い方まで、お気軽に
ご参加下さい☆

<こんな人にオススメ>

- *痛みが出やすい部分がある
- *お腹周りの緩みを感じる
- *風邪をひきやすい、呼吸が浅い方 など



料 金：一回920円（税込）

※1回のみ参加もOKです！

持ち物：動きやすい服、飲み物、タオル

場 所：健康づくりセンター（地下1階）

定 員：5名（予約制）

※当日、体調チェックを行います。

※開始5分前までに直接、健康づくりセンターにお越しください。

※都合により、休講となる場合がございます。

ご予約・お問合せ

松本歯科大学病院

健康づくりセンター（地下1階）

TEL 0263-51-2304

営業時間 10:00~13:30

15:00~19:30

定休日 土・日・祝日

9・10・11月教室のお知らせ

背骨コンディショニング

- ①毎週月曜日 15:15~16:15
- ②毎週金曜日 18:15~19:15



背骨コンディショニングとは・・・

①関節をゆるめる体操 ②背骨の矯正 ③筋力トレーニング
で構成され、背骨の歪みを整えることにより、腰痛や首・肩コリなどさまざまな症状の改善に効果があります。

こんな方にオススメ！！

- *腰痛・肩、首コリがある方
- *美しい姿勢になりたい・姿勢改善したい方 など

ママシェイプアップエアロ

毎週火曜日 10:15~11:15

託児付
(要予約)

☆スポーツの秋到来！☆

動きやすいシーズンとなりました、子育ての体力維持、代謝UP、リフレッシュに気持ち良く汗をかきませんか？
簡単な筋力トレーニングを取り入れた有酸素運動です、お気軽にご参加下さい^^！



こんな方にオススメ！

- *体型維持・産前の体に戻したい方
- *リフレッシュ、疲労回復に*疲れにくい体になりたい方 など

料 金：一回**920円** (税込)

※1回のみ参加もOKです！

持ち物：動きやすい服、飲み物、タオル

場 所：健康づくりセンター (地下1階)

定 員：5名 (予約制)

※当日、体調チェックを行います。

※開始5分前までに直接、健康づくりセンターにお越しください。

※都合により、休講となる場合がございます。

ご予約・お問合せ

松本歯科大学病院

健康づくりセンター (地下1階)

TEL 0263-51-2304

営業時間 10:00~13:30

15:00~19:30

定休日 土・日・祝日