

## スペシャルレッスン開催のお知らせ！

会員様は特別価格！！  
※会費とは別途となります。

### ピラティス



～ピラティスとは～  
呼吸と共に体を動かし、伸びやかでしなやかな筋肉をつけていきます！姿勢を整え健康的な体をつくります。

肩こりや腰痛にお困りの方、キレイな立ち姿勢を目指したい方やスッキリ、リラックスしたい方初めての方もお気軽にご参加ください！

〔参加費〕

1レッスン 会員様…1,000円 会員様以外…3,000円

初登場！

開催日 \ 開催時間	10:30～11:30	14:00～15:00
10月24日(木)・11月10日(日) 11月28日(木)・12月8日(日)	やまゆり荘	保健センター 大広間

### アロマクラフト



会場／木曾おんたけ健康ラボ

時間／10:00～14:30

(都合の良い時間にお越しください)

〔参加費・材料費込み〕

会員様…1,000円 会員様以外…1,200円

～天然の香りで  
手作りアロマをつくろう～

★親子参加OK！

★作成時間は30分程度

10/6(日)  
乾燥する季節に備えて  
アロマリップクリーム作り

11/23(土)  
天然アロマを使った  
アロマ石けん作り

### ♡ラボクラブからのお知らせ♡

- ・年末年始お休み 12/23(月)～R2.1/5(日)
- ・温浴の時間帯が変更になっています。お間違えないようお願いします。
- ・11/8(金)ステップアップは鳥居峠です。(詳細は後日、お知らせします)

### ～スペシャルレッスン～

#### ●ピラティス

10月から午後のレッスンが福島保健センターにて開催されます。木曾郡ではなかなか受けないレッスンです。この機会にぜひご参加ください。

#### ●アロマクラフト

10月より木曾おんたけ健康ラボ(末川)にて開催されます。乾燥する季節に向けてアロマを使ったリップクリーム、石けんを手作ります

### ■お問合せ・お申込み■

#### 木曾おんたけ健康ラボ

〒397-0301 長野県木曾郡木曾町開田高原末川1899-4

TEL. 0264-24-0870 FAX. 0264-24-0871

E-mail info@ontakelabo.jp URL http://ontakelabo.jp

### 10月スケジュール

★マークは要予約です。

会場案内：①…やまゆり荘、②…末川研修センター、③…木曾町保健センター ④…木曾おんたけ健康ラボ

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3 エアリアルヨガ①★ 10:30～11:30	4 ステップアップ②10:00～11:30 温浴③★ 13:30～14:30 キレイになるヨガ④★ 19:30～20:40	5 御嶽トレッキング	6 アロマクラフト⑤ アロマリップクリーム作り 10:00～14:30
7 体力測定★ ①10:00～ ②13:30～	8	9 これからはじめる健康教室② 10:00～11:30 キッズ③★15:45～16:30 ジュニア④★16:45～17:45 キレイになるヨガ⑤★ 19:30～20:40	10	11 ステップアップ②10:00～11:30 温浴③★ 13:30～14:30 たまごヨガ④★19:30～20:40	12 木曾馬ウォーク	13 温浴③★10:30～11:30 エアリアルヨガ④★ 13:30～14:30
14 体育の日	15	16 これからはじめる健康教室② 10:00～11:30 キッズ③★15:45～16:30 ジュニア④★16:45～17:45 たまごヨガ⑤★19:30～20:40	17 エアリアルヨガ①★ 13:30～14:30	18 ステップアップ②10:00～11:30 温浴③★ 13:30～14:30 キレイになるヨガ④★ 19:30～20:40	19 温浴③★10:30～11:30 エアリアルヨガ④★ 13:30～14:30	20
21	22	23 これからはじめる健康教室② 10:00～11:30 キッズ③★15:45～16:30 ジュニア④★16:45～17:45 キレイになるヨガ⑤★ 19:30～20:40	24 ピラティス★ ①10:30～11:30 ②14:00～15:00	25 ステップアップ 10:00～11:30 温浴③★ 13:30～14:30 たまごヨガ④★19:30～20:40 筋力アップ⑤★ 19:30～20:30	26	27 健康ウォーキング(認証) 温浴③★ 10:30～11:30 BODYメイク④★ 13:30～14:30
28	29	30 これからはじめる健康教室② 10:00～11:30 キッズ③★15:45～16:30 ジュニア④★16:45～17:45 たまごヨガ⑤★19:30～20:40	31			

11月スケジュール

★マークは要予約です。

会場案内：④…やまゆり荘、⑤…末川研修センター、⑥…木曾町保健センター ⑦…木曾おんたけ健康ラボ

月	火	水	木	金	土	日
				1 ステップアップ⑤ 10:00~11:30 温浴⑥★ 13:30~14:30 キレイになるヨガ⑥★ 19:30~20:40	2 温浴⑥★ 10:30~11:30 BODYメイク⑥★ 13:30~14:30	3
4 文化の日	5	6 これからはじめる健康教室⑤ 10:00~11:30 キッズ⑤★ 15:45~16:30 ジュニア⑤★ 16:45~17:45 キレイになるヨガ⑤★ 19:30~20:40	7 エアリアルヨガ④★ 10:30~11:30	8 ステップアップ⑤ 10:00~11:30 温浴⑥★ 13:30~14:30 たまごヨガ⑥★ 19:30~20:40 筋力アップ⑤★ 19:30~20:30	9	10 木曾馬ウォーク ピラティス★ ④10:30~11:30 ⑥14:00~15:00
11	12	13 これからはじめる健康教室⑤ 10:00~11:30 キッズ⑤★ 15:45~16:30 ジュニア⑤★ 16:45~17:45 たまごヨガ⑤★ 19:30~20:40	14 体力測定★ ①10:00~ ②13:30~	15 ステップアップ⑤ 10:00~11:30 温浴⑥★ 13:30~14:30 キレイになるヨガ⑥★ 19:30~20:40	16 温浴⑥★ 10:30~11:30 エアリアルヨガ④★ 13:30~14:30	17 温浴⑥★ 10:30~11:30 BODYメイク⑥★ 13:30~14:30
18	19	20 これからはじめる健康教室⑤ 10:00~11:30 キッズ⑤★ 15:45~16:30 ジュニア⑤★ 16:45~17:45 キレイになるヨガ⑤★ 19:30~20:40	21 エアリアルヨガ④★ 10:30~11:30	22 ステップアップ 10:00~11:30 温浴⑥★ 13:30~14:30 たまごヨガ⑥★ 19:30~20:40	23 アロマクラフト⑦ アロマ石けん作り 10:00~14:30	24 健康ウォーキング（認証）
25	26	27 これからはじめる健康教室⑤ 10:00~11:30 キッズ⑤★ 15:45~16:30 ジュニア⑤★ 16:45~17:45 たまごヨガ⑤★ 19:30~20:40	28 ピラティス★ ④10:30~11:30 ⑥14:00~15:00	29 ステップアップ⑤ 10:00~11:30 温浴⑥★ 13:30~14:30 キレイになるヨガ⑥★ 19:30~20:40 筋力アップ⑤★ 19:30~20:30	30 温浴⑥★ 10:30~11:30 エアリアルヨガ④★ 13:30~14:30	

12月スケジュール

★マークは要予約です。

会場案内：④…やまゆり荘、⑤…末川研修センター、⑥…木曾町保健センター ⑦…木曾おんたけ健康ラボ

月	火	水	木	金	土	日
						1 温浴⑥★ 10:30~11:30 BODYメイク⑥★ 13:30~14:30
2	3	4 これからはじめる健康教室⑤ 10:00~11:30 キッズ⑤★ 15:45~16:30 ジュニア⑤★ 16:45~17:45 キレイになるヨガ⑤★ 19:30~20:40	5 エアリアルヨガ④★ 10:30~11:30	6 ステップアップ⑤ 10:00~11:30 温浴⑥★ 13:30~14:30 たまごヨガ⑥★ 19:30~20:40 筋力アップ⑤★ 19:30~20:30	7 温浴⑥★ 10:30~11:30 BODYメイク⑥★ 13:30~14:30	8 ピラティス★ ④10:30~11:30 ⑥14:00~15:00
9	10	11 これからはじめる健康教室⑤ 10:00~11:30 キッズ⑤★ 15:45~16:30 ジュニア⑤★ 16:45~17:45 たまごヨガ⑤★ 19:30~20:40	12	13 ステップアップ⑤ 10:00~11:30 温浴⑥★ 13:30~14:30 キレイになるヨガ⑥★ 19:30~20:40 筋力アップ⑤★ 19:30~20:30	14	15 エアリアルヨガ④★ 13:30~14:30
16	17 体力測定★ ①10:00~ ②13:30~	18 これからはじめる健康教室⑤ 10:00~11:30 キッズ⑤★ 15:45~16:30 ジュニア⑤★ 16:45~17:45 キレイになるヨガ⑤★ 19:30~20:40	19 エアリアルヨガ④★ 10:30~11:30	20 ステップアップ 10:00~11:30 温浴⑥★ 13:30~14:30 たまごヨガ⑥★ 19:30~20:40	21 温浴⑥★ 10:30~11:30 エアリアルヨガ④★ 13:30~14:30	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					