

ラボクラブ スケジュール

7月～9月

今後もラボクラブをよろしくお願いします

日頃はラボクラブをご利用いただきありがとうございます。

4月17日より5月31日まで長期にわたり、新型コロナウイルス感染拡大防止のためクラブを休止しておりましたが、緊急事態宣言解除等の状況を受けて、6月1日以降、新生活様式に基づきクラブを再開いたします。

当面「密閉、密集、密接の3密をつくらない」「来訪時のマスク着用」「手指の消毒や換気などに努める」といった感染予防対策を実施の上で活動してまいりますので、ご協力をお願い致します。

なお、会員の皆様には、体調が少しでもすぐれない場合には受講を控えて頂きますようお願い致します。

また、今後、感染状況の変化や国・県・町の対応の変化によって、ラボクラブとしての対応が変わる可能性があります。その場合は改めてご連絡いたします。

ラボクラブをこれまでと同様にご愛顧くださいますよう、心よりお願い申し上げます。

♡ラボクラブからのお知らせ♡

- ・祭日は休講となります
- ・8/10～8/16はヨガクラス以外は休講となります。

★ヨガ★

- ・7/3(金)保健センターヨガは休講となります
- ・8/11,12,14のヨガは通常通り行います。

■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

7月

★マークは要予約

会場案内：④…やまゆり荘⑤…末川研修センター、⑥…西野研修センター、⑦…木曾町保健センター、⑧…交流センター

月	火	水	木	金	土	日
		1 ④10:00～11:30 これからはじめる健康教室	2	3 ④10:00～11:30 ステップアップ	4 ⑦★11:00～11:45 温浴 ⑦★13:30～14:30 エアリアルヨガ	5
6	7 ④19:30～20:40 末川(たまごヨガ)	8 ④10:00～11:30 これからはじめる健康教室 ⑧19:40～20:50 股関節改善ヨガ	9 ⑦★10:30～11:30 BODYメイク	10 ④10:00～11:30 ステップアップ ⑦19:30～20:40 保健センター (キレイになるヨガ)	11	12 らぼっこ ⑦★10:30～11:30 ピラティス ⑦★14:00～15:00 ピラティス
13	14 ⑥19:30～20:40 西野(キレイになるヨガ)	15 ④10:00～11:30 これからはじめる健康教室 ⑧19:40～20:50 股関節改善ヨガ	16 ⑦★10:30～11:30 エアリアルヨガ	17 ④10:00～11:30 ステップアップ ⑦19:30～20:40 保健センター(たまごヨガ)	18	19 ⑦★11:00～11:45 温浴
20	21 ④19:30～20:40 末川(キレイにヨガ)	22 ④10:00～11:30 これからはじめる健康教室 ⑧19:40～20:50 股関節改善ヨガ	23	24	25 ⑦★11:00～11:45 温浴 ⑦★13:30～14:30 BODYメイク	26 らぼっこ
27	28 ⑥19:30～20:40 西野(たまごヨガ)	29 ④10:00～11:30 これからはじめる健康教室 ⑧19:40～20:50 股関節改善ヨガ	30 ⑦★10:30～11:30 エアリアルヨガ	31 ④10:00～11:30 ステップアップ ⑦19:30～20:40 保健センター (キレイになるヨガ)		

8月

★マークは要予約です。

会場案内：☎…やまゆり、㊦…末川研修センター、㊧…西野研修センター、☎…木曾町保健センター、㊨…交流センター

月	火	水	木	金	土	日
					1	2 ☎★11:00~11:45 温浴 ☎★13:30~14:30 BODYメイク
3	4 ㊦19:30~20:40 末川(たまごヨガ)	5 ㊦10:00~11:30 これからはじめる健康教室 ㊧19:40~20:50 股関節改善ヨガ	6 ☎★10:30~11:30 エアリアルヨガ	7 ㊦10:00~11:30 ステップアップ ☎19:30~20:40 保健センター (たまごヨガ)	8	9 らぼっこ ☎★10:30~11:30 ピラティス ☎★14:00~15:00 ピラティス
10 ラボ祭り	11 ㊧19:30~20:40 西野(キレイになるヨガ)	12 ㊧19:40~20:50 股関節改善ヨガ	13	14 ☎19:30~20:40 保健センター (キレイになるヨガ)	15	16
17	18 ㊦19:30~20:40 末川(キレイになるヨガ)	19 ㊦10:00~11:30 これからはじめる健康教室 ㊧19:40~20:50 股関節改善ヨガ	20	21 ㊦10:00~11:30 ステップアップ ☎19:30~20:40 保健センター (たまごヨガ)	22 ☎★11:00~11:45 温浴 ☎★13:30~14:30 BODYメイク	23 らぼっこ
24	25 ㊧19:30~20:40 西野(たまごヨガ)	26 ㊦10:00~11:30 これからはじめる健康教室 ㊧19:40~20:50 股関節改善ヨガ	27 ☎★10:30~11:30 ピラティス ☎★14:00~15:00 ピラティス	28 ㊦10:00~11:30 ステップアップ ☎19:30~20:40 保健センター (キレイになるヨガ)	29 ☎★11:00~11:45 温浴 ☎★13:30~14:30 エアリアルヨガ	30
31						

9月

★マークは要予約です。

会場案内：☎…やまゆり、㊦…末川研修センター、㊧…西野研修センター、☎…木曾町保健センター、㊨…交流センター

月	火	水	木	金	土	日
	1 ㊦19:30~20:40 末川(たまごヨガ)	2 ㊦10:00~11:30 これからはじめる健康教室 ㊧19:40~20:50 股関節改善ヨガ	3 ☎★10:30~11:30 エアリアルヨガ	4 ㊦10:00~11:30 ステップアップ ☎19:30~20:40 保健センター(たまごヨガ)	5 ☎★11:00~11:45 温浴 ☎★13:30~14:30 BODYメイク	6
7	8 ㊧19:30~20:40 西野(キレイになるヨガ)	9 ㊦10:00~11:30 これからはじめる健康教室 ㊧19:40~20:50 股関節改善ヨガ	10 ☎★10:30~11:30 BODYメイク	11 ㊦10:00~11:30 ステップアップ ☎19:30~20:40 保健センター (キレイになるヨガ)	12	13 らぼっこ ☎★10:30~11:30 ピラティス ☎★14:00~15:00 ピラティス
14	15 ㊦19:30~20:40 末川(キレイになるヨガ)	16 ㊦10:00~11:30 これからはじめる健康教室 ㊧19:40~20:50 股関節改善ヨガ	17	18 ㊦10:00~11:30 ステップアップ ☎19:30~20:40 保健センター(たまごヨガ)	19	20 ☎★11:00~11:45 温浴 ☎★13:30~14:30 エアリアルヨガ
21	22	23 ㊦10:00~11:30 これからはじめる健康教室 ㊧19:40~20:50 股関節改善ヨガ	24 ☎★10:30~11:30 ピラティス ☎★14:00~15:00 ピラティス	25 ㊦10:00~11:30 ステップアップ ☎19:30~20:40 保健センター (キレイになるヨガ)	26	27 らぼっこ ☎★11:00~11:45 温浴 ☎★13:30~14:30 エアリアルヨガ
28	29 ㊦19:30~20:40 末川(たまごヨガ)	30				