

# ラボクラブ スケジュール

10月～12月

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋...  
 楽しみの多い季節がやってきました。

**秋**をたっぷり満喫しよう！

新しいことへ挑戦して  
 ぜひ、自分だけの秋を見つけましょう！

ラボでのイベントや教室にも参加してみませんか？

## マウンテンバイク MTBイベント

9月13. 20(日) 10月18. 25(日)

☆マウンテンバイク 林間ツアー  
 (折橋林道や森の中をめぐるコース)

★マウンテンバイク 森と溪流ツアー  
 (尾の島の滝エリアをめぐるコース)

開田高原ならではのワイルドで爽快感満点なツアーです。

食生活を変えてみよう

ヨガを始めてみようかな

音楽を楽しもうかな



## 体験教室

### ヨガ&ピラティス 無料体験デー

ヨガとピラティスの教室を無料で体験できます。  
 ご興味のある方この機会にぜひご参加ください♪

開催日

ヨ ガ: 9/25.29. 10/14

ピラティス: 10/10.17.24

新型コロナウイルスの終息には程遠い状況でもありますので、くれぐれも感染にはお気を付けください。  
 健康的な生活で丈夫な身体づくり、毎日楽しく元気に過ごしましょう！！

## ♡ラボクラブからのお知らせ♡

- ・祭日は休講となります。
- ・12/27(日)～1/3(日)までは年末年始の為、休講となります。

### ★ヨガ★

- ・10/7(水)交流センターヨガは施設が使用不可の為、休講となります。

## ■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		★マークは要予約です。		会場案内: (ヤ)…やまゆり、(セ)…末川研修センター、(西)…西野研修センター、(ホ)…木曾町保健センター、(交)…交流センター			
月	火	水	木	金	土	日	
			1	2	3	4	
			(ヤ)★11:00～11:45 温浴	(セ)10:00～11:30 ステップアップ (ホ)★19:30～20:40 保健センター (キレイになるヨガ)	(ホ)★19:30～20:40 保健センター(休講分振替)	(ヤ)★10:30～11:30 エアリアルヨガ	
5	6	7	8	9	10	11	
	(セ)★19:30～20:40 末川(キレイになるヨガ)	(セ)10:00～11:30 これからはじめる健康教室	(ヤ)★10:30～11:30 BODYメイク	(セ)10:00～11:30 ステップアップ (ホ)★19:30～20:40 保健センター(たまごヨガ)	(ホ)★19:30～20:40 保健センター(休講分振替)	(ヤ)★10:30～11:30 ピラティス (ホ)★14:00～15:00 ピラティス	
12	13	14	15	16	17	18	
	(西)★19:30～20:40 西野(たまごヨガ)	(セ)10:00～11:30 これからはじめる健康教室 (交)★19:40～20:50 股関節改善ヨガ	(ヤ)★10:30～11:30 エアリアルヨガ	(セ)10:00～11:30 ステップアップ (ホ)★19:30～20:40 保健センター (キレイになるヨガ)	ピラティス無料体験	(ヤ)★10:30～11:30 BODYメイク	
19	20	21	22	23	24	25	
	(セ)★19:30～20:40 末川(キレイになるヨガ)	(セ)10:00～11:30 これからはじめる健康教室 (交)★19:40～20:50 股関節改善ヨガ	(ヤ)★10:30～11:30 ピラティス (ホ)★14:00～15:00 ピラティス	(セ)10:00～11:30 ステップアップ (ホ)★19:30～20:40 保健センター(たまごヨガ)	ピラティス無料体験	らぼっこ	
26	27	28	29	30	31		
	(西)★19:30～20:40 西野(たまごヨガ)	(セ)10:00～11:30 これからはじめる健康教室 (交)★19:40～20:50 股関節改善ヨガ	(ヤ)★11:00～11:30 温浴	(セ)10:00～11:30 ステップアップ (ホ)★19:30～20:40 保健センター			

11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	3	4	5	6	7	8 らぼっこ
		🌀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	🏠★10:30～11:30 エアリアルヨガ	🌀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)		🏠★10:30～11:30 ピラティス 🏠★14:00～15:00 ピラティス
9	10	11	12	13	14	15
	☹★19:30～20:40 西野(キレイになるヨガ)	🌀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	🏠★10:30～11:30 BODYメイク	🌀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)		🏠★11:00～11:45 温浴
16	17	18	19	20	21	22 らぼっこ
	🌀★19:30～20:40 末川(たまごヨガ)	🌀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		🌀10:00～11:30 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)	🏠★11:00～11:45 温浴	
23	24	25	26	27	28	29
	☹★19:30～20:40 西野(キレイになるヨガ)	🌀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	🏠★10:30～11:30 ピラティス 🏠★14:00～15:00 ピラティス	🌀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)	🏠★10:30～11:30 エアリアルヨガ	
30						

12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	3	4	5	6
	🌀★19:30～20:40 末川(たまごヨガ)	🌀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	🏠★10:30～11:30 エアリアルヨガ	🌀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)	🏠★11:00～11:45 温浴	
7	8	9	10	11	12	13 らぼっこ
	☹★19:30～20:40 西野(キレイになるヨガ)	🌀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	🏠★10:30～11:30 BODYメイク	🌀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)		🏠★10:30～11:30 ピラティス 🏠★14:00～15:00 ピラティス
14	15	16	17	18	19	20
	🌀★19:30～20:40 末川(たまごヨガ)	🌀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	🏠★11:00～11:45 温浴	🌀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)	🏠★10:30～11:30 エアリアルヨガ	
21	22	23	24	25	26	27 らぼっこ
	☹★19:30～20:40 西野(キレイになるヨガ)	🌀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	🏠★10:30～11:30 ピラティス 🏠★14:00～15:00 ピラティス	🌀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)		
28	29	30	31			