

2025年(令和7年度)

ちょこっと運動タイム

第1・3月曜日開催(□:エクササイズ回、__ :エアロビクス回)

4月	□ 7 21	10月	□ 6 20
5月	__ 19	11月	__ 17
6月	□ 2 16	12月	□ 1 15
7月	□ 7	1月	□ 5 19
8月	□ 4 18	2月	__ 16
9月	□ 1	3月	□ 2 16

※都合により、内容変更または中止となる場合があります。

- *内容 エクササイズ、エアロビクス(内容は下記参照)
- *場所 エア・ウォーターアリーナ松本 2階 サブアリーナ
- *時間 午前10時50分～11時50分
※10時40分開場、終了後の片付けにご協力ください。



- *対象者 18歳以上の市民
- *参加費 無料
- *申込み 不要(直接会場にお越しください。初回参加時に、連絡先等の記入をお願いします。)
- *その他 市で全国市長会市民総合賠償保険に加入いたしますが、それ以外に必要な方は各自で保険に加入してください。

エクササイズ回の予定

	内容		内容
4月7日	ヨガ	10月6日	フラダンス
6月2日	フラダンス	12月1日	スロージョギング
7月7日	ウォーキング (持ち物:屋外用運動靴、帽子等)	1月5日	太極拳
8月4日	筋力トレーニング	3月2日	ボクササイズ
9月1日	太極拳		

松本市スポーツ事業推進課 電話 45-9511