

【2025年2月運動教室プログラム予定表】

①9:30～10:15 (受付9:15～)

②10:45～11:30 (受付10:30～)

③13:30～14:15 (受付13:15～)

④14:45～15:30 (受付14:30～)

月

火

水

木

金

3

4

5

6

7

	3	4	5	6	7
①		転倒予防エクササイズ		タオルでエクササイズ	
②	楽しく体力アップ トレーニング(座位)	姿勢改善エクササイズ	ラダーでエクササイズ		運動で免疫力アップ
③	コグニサイズで 認知症予防		フレイル予防の運動	運動で楽しくメタボ予防	肩こり予防の運動
④					

10

11

12

13

14

	10	11	12	13	14
①	ラダーでエクササイズ	休	運動で免疫力アップ		マットで姿勢改善 エクササイズ
②				音楽に合わせて 体を動かそう	フレイル予防の運動
③	膝痛予防の運動		転倒予防エクササイズ	楽しく体力アップ トレーニング(立位)	
④					

17

18

19

20

21

	17	18	19	20	21
①		肩こり予防の運動	膝痛予防の運動	体力測定	運動で免疫力アップ
②	腰痛予防の運動		運動で楽しくメタボ予防		
③	楽しく体力アップ トレーニング(立位)	セラバンドで エクササイズ		体力測定	ボールでエクササイズ
④					

24

25

26

27

28

	24	25	26	27	28
①	休			肩こり予防の運動	
②			腰痛予防の運動	運動で免疫力アップ	楽しく体力アップ トレーニング(座位)
③		姿勢改善エクササイズ	音楽に合わせて 体を動かそう		コグニサイズで 認知症予防
④					

健康支援センターTMGFit西東京

TEL : 042-439-5722

[営業時間 平日9:00～17:00]