

# 【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<br>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<br>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<br>エクササイズ |
| ② |            |    |            | 音楽に合わせて<br>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<br>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<br>トレーニング(立位) | セラバンドで<br>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<br>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<br>体を動かそう |           | コグニサイズで<br>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]