

2025年

3月無料体験イベント

要予約

3
/
5

水

転倒予防エクササイズ

(受付開始：10：30)

10：45～11：30

3
/
17

月

膝痛予防の運動

(受付開始：13：15)

13：30～14：15

3
/
25

火

体力測定

(受付開始：09：15)

09：30～10：15

3
/
26

水

肩こり予防の運動

(受付開始：13：15)

13：30～14：15

※この他にも教室開催しておりますので、お気軽にお問い合わせください!!

健康支援センターTMGFit西東京

お申し込み・お問合せはお電話で!

ホームページ



042-439-5722



〒188-0011 東京都西東京市田無町4丁目15番12号 ONE FOR ALL 西東京1階