

# 【 健康支援センターTMGFit西東京 運動教室プログラム予定表 】

★事前予約制 TEL:042-439-5722 [営業時間:平日9:00~17:00]

2025年

## 4月

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
①09:30~10:15		膝痛予防の運動			セラバンドでエクササイズ
②10:45~11:30			姿勢改善エクササイズ	転倒予防エクササイズ	
③13:30~14:15		タオルでエクササイズ		音楽に合わせて体を動かそう	
④14:45~15:30			肩こり予防の運動		コグニサイズで認知症予防
	7	8	9	10	11
①09:30~10:15		楽しく体力アップ(立位)			
②10:45~11:30	腰痛予防の運動		ラダーでエクササイズ	運動で楽しくメタボ予防	肩こり予防の運動
③13:30~14:15		フレイル予防の運動	コグニサイズで認知症予防	マットで姿勢改善エクササイズ	
④14:45~15:30	ボールでエクササイズ				タオルでエクササイズ
	14	15	16	17	18
①09:30~10:15	体力測定		腰痛予防の運動		マットで姿勢改善エクササイズ
②10:45~11:30		転倒予防エクササイズ		楽しく体力アップ(座位)	
③13:30~14:15	体力測定	セラバンドでエクササイズ		膝痛予防の運動	フレイル予防の運動
④14:45~15:30			音楽に合わせて体を動かそう		
	21	22	23	24	25
①09:30~10:15		腰痛予防の運動		肩こり予防の運動	
②10:45~11:30	姿勢改善エクササイズ		転倒予防エクササイズ		ボールでエクササイズ
③13:30~14:15	運動で楽しくメタボ予防	マットで姿勢改善エクササイズ	楽しく体力アップ(座位)	ラダーでエクササイズ	
④14:45~15:30					膝痛予防の運動
	28	29	30	<p style="text-align: center;"><b>受付開始 プログラム15分前~</b></p> <p style="text-align: center;">運動実施前に必ず体調 チェックを行いますので 余裕を持ってお越しください</p>	
①09:30~10:15		休	体力測定		
②10:45~11:30	楽しく体力アップ(立位)		体力測定		
③13:30~14:15			体力測定		
④14:45~15:30	フレイル予防の運動				

※「タオルでエクササイズ」ご参加の方はフェイスタオル(両手を少し広げて持てる程度の長さ)をご持参ください