

【 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

5月

	月	火	水	木	金
	受付開始 プログラム15分前～ 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			1	2
①09:30~10:15					音楽に合わせて 体を動かそう
②10:45~11:30				膝痛予防の 運動	
③13:30~14:15				マットで姿勢改善 エクササイズ	セラバンドで エクササイズ
④14:45~15:30					
	5	6	7	8	9
①09:30~10:15	祝日	祝日			
②10:45~11:30			転倒予防 エクササイズ	フレイル予防の 運動	ラダーで エクササイズ
③13:30~14:15			楽しく体力 アップ(座位)		腰痛予防の 運動
④14:45~15:30				楽しく体力 アップ(立位)	
	12	13	14	15	16
①09:30~10:15		体力測定	フレイル予防の 運動		
②10:45~11:30	運動で楽しく メタボ予防			タオルで エクササイズ	姿勢改善 エクササイズ
③13:30~14:15	ボールで エクササイズ	体力測定	マットで姿勢改善 エクササイズ		肩こり予防の 運動
④14:45~15:30			転倒予防 エクササイズ	コグニサイズで 認知症予防	
	19	20	21	22	23
①09:30~10:15			姿勢改善 エクササイズ		肩こり予防の 運動
②10:45~11:30	フレイル予防の 運動	音楽に合わせて 体を動かそう		腰痛予防の 運動	
③13:30~14:15	ラダーで エクササイズ		コグニサイズで 認知症予防	楽しく体力 アップ(座位)	運動で楽しく メタボ予防
④14:45~15:30		膝痛予防の 運動			腰痛予防の 運動
	26	27	28	29	30
①09:30~10:15	楽しく体力 アップ(立位)		肩こり予防の 運動	体力測定	
②10:45~11:30		コグニサイズで 認知症予防			ボールで エクササイズ
③13:30~14:15	膝痛予防の 運動	タオルで エクササイズ	セラバンドで エクササイズ	体力測定	
④14:45~15:30	運動で楽しく メタボ予防				転倒予防 エクササイズ

※「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