

【 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

7月

	月	火	水	木	金
	6月30日	1	2	3	4
①09:30~10:15			楽しく体力アップ(座位)	タオルでエクササイズ	
②10:45~11:30		フレイル予防の運動			姿勢改善エクササイズ
③13:30~14:15		転倒予防エクササイズ		楽しく体力アップ(立位)	腰痛予防の運動
④14:45~15:30			セラバンドでエクササイズ		
	7	8	9	10	11
①09:30~10:15	膝痛予防の運動				ボールでエクササイズ
②10:45~11:30		コグニサイズで認知症予防	音楽に合わせて体を動かそう	ラダーでエクササイズ	転倒予防エクササイズ
③13:30~14:15	マットで姿勢改善エクササイズ	ラダーでエクササイズ		フレイル予防の運動	
④14:45~15:30			ボールでエクササイズ		
	14	15	16	17	18
①09:30~10:15	運動で楽しくメタボ予防	腰痛予防の運動	膝痛予防の運動		
②10:45~11:30		楽しく体力アップ(座位)		コグニサイズで認知症予防	運動で楽しくメタボ予防
③13:30~14:15			楽しく体力アップ(立位)	姿勢改善エクササイズ	
④14:45~15:30	肩こり予防の運動				マットで姿勢改善エクササイズ
	21	22	23	24	25
①09:30~10:15	休	タオルでエクササイズ		腰痛予防の運動	音楽に合わせて体を動かそう
②10:45~11:30			肩こり予防の運動		膝痛予防の運動
③13:30~14:15		転倒予防エクササイズ	セラバンドでエクササイズ		
④14:45~15:30				ボールでエクササイズ	
	28	29	30	31	受付開始 プログラム 15分前~ 運動実施前に 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
①09:30~10:15		楽しく体力アップ(立位)		マットで姿勢改善エクササイズ	
②10:45~11:30	楽しく体力アップ(座位)		フレイル予防の運動		
③13:30~14:15	ラダーでエクササイズ			肩こり予防の運動	
④14:45~15:30		運動で楽しくメタボ予防	姿勢改善エクササイズ		

※「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