

# 【 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

8月

	月	火	水	木	金
					1
①09:30~10:15	<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>				
②10:45~11:30					転倒予防 エクササイズ
③13:30~14:15					
④14:45~15:30					コグニサイズで 認知症予防
	4	5	6	7	8
①09:30~10:15	フレイル予防の 運動		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
②10:45~11:30		ボールで エクササイズ		楽しく体力 アップ(座位)	
③13:30~14:15		肩こり予防の 運動		ラダーで エクササイズ	膝痛予防の 運動
④14:45~15:30	音楽に合わせて 体を動かそう		姿勢改善 エクササイズ		
	11	12	13	14	15
①09:30~10:15	祝日			膝痛予防の 運動	
②10:45~11:30		姿勢改善 エクササイズ	タオルで エクササイズ	転倒予防 エクササイズ	ラダーで エクササイズ
③13:30~14:15		セラバンドで エクササイズ	腰痛予防の 運動		楽しく体力 アップ(立位)
④14:45~15:30					
	18	19	20	21	22
①09:30~10:15	コグニサイズで 認知症予防		楽しく体力 アップ(座位)		
②10:45~11:30		膝痛予防の 運動		ボールで エクササイズ	セラバンドで エクササイズ
③13:30~14:15	楽しく体力 アップ(立位)	マットで姿勢改善 エクササイズ		肩こり予防の 運動	
④14:45~15:30			音楽に合わせて 体を動かそう		運動で楽しく メタボ予防
	25	26	27	28	29
①09:30~10:15			肩こり予防の 運動		フレイル予防の 運動
②10:45~11:30		ラダーで エクササイズ		タオルで エクササイズ	姿勢改善 エクササイズ
③13:30~14:15	転倒予防 エクササイズ	運動で楽しく メタボ予防	セラバンドで エクササイズ	腰痛予防の 運動	
④14:45~15:30	マットで姿勢改善 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