

【 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

9月

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
① 09 : 30～10 : 15			ボールでエクササイズ		
② 10 : 45～11 : 30	楽しく体力アップ（立位）	セラバンドでエクササイズ	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
③ 13 : 30～14 : 15	フレイル予防の運動	楽しく体力アップ（座位）			音楽に合わせて体を動かそう
④ 14 : 45～15 : 30				姿勢改善エクササイズ	
	8	9	10	11	12
① 09 : 30～10 : 15	膝痛予防の運動	西東京市主催イベント 体組成測定			
② 10 : 45～11 : 30	マットで姿勢改善エクササイズ		楽しく体力アップ（座位）		タオルでエクササイズ
③ 13 : 30～14 : 15		運動で楽しくメタボ予防	楽しく体力アップ（立位）	腰痛予防の運動	
④ 14 : 45～15 : 30					転倒予防エクササイズ
	15	16	17	18	19
① 09 : 30～10 : 15	祝日				フレイル予防の運動
② 10 : 45～11 : 30		姿勢改善エクササイズ		セラバンドでエクササイズ	
③ 13 : 30～14 : 15		特別イベント コグニサイズで認知症予防	腰痛予防の運動	肩こり予防の運動	ボールでエクササイズ
④ 14 : 45～15 : 30			ラダーでエクササイズ		
	22	23	24	25	26
① 09 : 30～10 : 15		祝日			特別イベント コグニサイズで認知症予防
② 10 : 45～11 : 30	音楽に合わせて体を動かそう		膝痛予防の運動	タオルでエクササイズ	
③ 13 : 30～14 : 15	楽しく体力アップ（座位）			マットで姿勢改善エクササイズ	
④ 14 : 45～15 : 30			セラバンドでエクササイズ		
	29	30	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 09 : 30～10 : 15	運動で楽しくメタボ予防	肩こり予防の運動			
② 10 : 45～11 : 30		転倒予防エクササイズ			
③ 13 : 30～14 : 15	姿勢改善エクササイズ				
④ 14 : 45～15 : 30					

※「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