

【 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

10月

	月	火	水	木	金
			1	2	3
① 09:30~10:15	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			楽しく体力アップ(立位)	
② 10:45~11:30			タオルでエクササイズ		膝痛予防の運動
③ 13:30~14:15			腰痛予防の運動	肩こり予防の運動	
④ 14:45~15:30					音楽に合わせて体を動かそう
	6	7	8	9	10
① 09:30~10:15			楽しく体力アップ(座位)		マットで姿勢改善エクササイズ
② 10:45~11:30		ラダーでエクササイズ		姿勢改善エクササイズ	
③ 13:30~14:15		転倒予防エクササイズ	セラバンドでエクササイズ	運動で楽しくメタボ予防	
④ 14:45~15:30	楽しく体力アップ(立位)				コグニサイズで認知症予防
	13	14	15	16	17
① 09:30~10:15	祝日		コグニサイズで認知症予防		
② 10:45~11:30		運動で楽しくメタボ予防		フレイル予防の運動	ボールでエクササイズ
③ 13:30~14:15			姿勢改善エクササイズ	楽しく体力アップ(座位)	
④ 14:45~15:30		セラバンドでエクササイズ			
	20	21	22	23	24
① 09:30~10:15		腰痛予防の運動			
② 10:45~11:30	音楽に合わせて体を動かそう		転倒予防エクササイズ		楽しく体力アップ(立位)
③ 13:30~14:15	膝痛予防の運動	ボールでエクササイズ	マットで姿勢改善エクササイズ		タオルでエクササイズ
④ 14:45~15:30				ラダーでエクササイズ	
	27	28	29	30	31
① 09:30~10:15				転倒予防エクササイズ	
② 10:45~11:30	姿勢改善エクササイズ	肩こり予防の運動	ボールでエクササイズ	セラバンドでエクササイズ	
③ 13:30~14:15		楽しく体力アップ(座位)			ラダーでエクササイズ
④ 14:45~15:30			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