

【 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]

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

2025年

11月

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
① 09 : 30~10 : 15	祝日				
② 10 : 45~11 : 30		腰痛予防の運動		肩こり予防の運動	運動で楽しくメタボ予防
③ 13 : 30~14 : 15		ラダーでエクササイズ			マットで姿勢改善エクササイズ
④ 14 : 45~15 : 30			楽しく体力アップ (座位)	セラバンドでエクササイズ	
	10	11	12	13	14
① 09 : 30~10 : 15				タオルでエクササイズ	
② 10 : 45~11 : 30	コグニサイズで認知症予防	姿勢改善エクササイズ	膝痛予防の運動		ボールでエクササイズ
③ 13 : 30~14 : 15	楽しく体力アップ (立位)				フレイル予防の運動
④ 14 : 45~15 : 30		転倒予防エクササイズ		音楽に合わせて体を動かそう	
	17	18	19	20	21
① 09 : 30~10 : 15			ボールでエクササイズ		
② 10 : 45~11 : 30	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		楽しく体力アップ (立位)	楽しく体力アップ (座位)
③ 13 : 30~14 : 15	ラダーでエクササイズ		肩こり予防の運動	転倒予防エクササイズ	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			
	24	25	26	27	28
① 09 : 30~10 : 15	祝日				腰痛予防の運動
② 10 : 45~11 : 30		セラバンドでエクササイズ	音楽に合わせて体を動かそう	フレイル予防の運動	
③ 13 : 30~14 : 15			膝痛予防の運動		転倒予防エクササイズ
④ 14 : 45~15 : 30		コグニサイズで認知症予防			

※「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