

【 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

12月

12月	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
① 09：30～10：15			肩こり予防の運動		
② 10：45～11：30		膝痛予防の運動		腰痛予防の運動	コグニサイズで認知症予防
③ 13：30～14：15		ラダーでエクササイズ	タオルでエクササイズ	楽しく体力アップ（立位）	
④ 14：45～15：30	転倒予防エクササイズ				セラバンドでエクササイズ
	8	9	10	11	12
① 09：30～10：15			運動で楽しくメタボ予防		姿勢改善エクササイズ
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）	
③ 13：30～14：15	フレイル予防の運動				ボールでエクササイズ
④ 14：45～15：30		音楽に合わせて体を動かそう	ラダーでエクササイズ		
	15	16	17	18	19
① 09：30～10：15					マットで姿勢改善エクササイズ
② 10：45～11：30	タオルでエクササイズ		セラバンドでエクササイズ	肩こり予防の運動	
③ 13：30～14：15		楽しく体力アップ（座位）	腰痛予防の運動	コグニサイズで認知症予防	
④ 14：45～15：30	運動で楽しくメタボ予防				転倒予防エクササイズ
	22	23	24	25	26
① 09：30～10：15				フレイル予防の運動	
② 10：45～11：30	姿勢改善エクササイズ		音楽に合わせて体を動かそう		ラダーでエクササイズ
③ 13：30～14：15	楽しく体力アップ（立位）	転倒予防エクササイズ	膝痛予防の運動		楽しく体力アップ（座位）
④ 14：45～15：30				ボールでエクササイズ	
	29	30	31	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		肩こり予防の運動	休		
② 10：45～11：30					
③ 13：30～14：15	膝痛予防の運動	休			
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