

【 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]

2026年

1月

月	火	水	木	金
			1	2
① 09:30~10:15	受付開始:プログラム15分前~			
② 10:45~11:30	運動実施前に必ず体調チェック (血圧・体温など)を行いますので 余裕をもってお越しください！			休
③ 13:30~14:15				休
④ 14:45~15:30				
	5	6	7	8
① 09:30~10:15			タオルで 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		コグニサイズで 認知症予防
③ 13:30~14:15	転倒予防 エクササイズ	腰痛予防の 運動	音楽に合わせて 体を動かそう	運動で楽しく メタボ予防
④ 14:45~15:30				肩こり予防の 運動
	12	13	14	15
① 09:30~10:15	休			セラバンドで エクササイズ
② 10:45~11:30		お正月太り解消 エクササイズ(強度高)	ラダーで エクササイズ	フレイル予防の 運動
③ 13:30~14:15			膝痛予防の 運動	楽しく体力 アップ(立位)
④ 14:45~15:30		楽しく体力 アップ(座位)		
	19	20	21	22
① 09:30~10:15	腰痛予防の 運動	西東京市主催 イベント 体組成測定		
② 10:45~11:30			楽しく体力 アップ(立位)	転倒予防 エクササイズ
③ 13:30~14:15	フレイル予防の 運動	特別イベント メディカル ピラティス		楽しく体力 アップ(座位)
④ 14:45~15:30			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
	26	27	28	29
① 09:30~10:15	肩こり予防の 運動			コグニサイズで 認知症予防
② 10:45~11:30		ボールで エクササイズ	姿勢改善 エクササイズ	
③ 13:30~14:15				運動で楽しく メタボ予防
④ 14:45~15:30	セラバンドで エクササイズ		お正月太り解消 エクササイズ(強度高)	音楽に合わせて 体を動かそう
	30			

持ち物 : お飲み物、汗拭きタオル

※「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)

格好 : 動きやすい服装(靴は外履きのままご利用いただけます)