

【 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～ 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	休
② 10:45～11:30					
③ 13:30～14:15					
④ 14:45～15:30					
	5	6	7	8	9
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	運動で楽しく メタボ予防
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		肩こり予防の 運動
④ 14:45～15:30				姿勢改善 エクササイズ	
	12	13	14	15	16
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	23
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	楽しく体力 アップ(座位)
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		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
④ 14:45～15:30			運動で楽しく メタボ予防		
	26	27	28	29	30
① 09:30～10:15	肩こり予防の 運動			膝痛予防の 運動	
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				ラダーで エクササイズ	音楽に合わせて 体を動かそう
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)		

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)