

【 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

2月

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
① 09:30~10:15			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	転倒予防 エクササイズ		腰痛予防の 運動	
③ 13:30~14:15	タオルで エクササイズ		姿勢改善 エクササイズ		フレイル予防の 運動
④ 14:45~15:30		ラダーで エクササイズ		音楽に合わせて 体を動かそう	
	9	10	11	12	13
① 09:30~10:15		肩こり予防の 運動	休		
② 10:45~11:30	膝痛予防の 運動			楽しく体力 アップ(立位)	マットで姿勢改善 エクササイズ
③ 13:30~14:15		ボールで エクササイズ		セラバンドで エクササイズ	楽しく体力 アップ(座位)
④ 14:45~15:30	体力アップ サーキット(強度高)				
	16	17	18	19	20
① 09:30~10:15				姿勢改善 エクササイズ	
② 10:45~11:30	ボールで エクササイズ	タオルで エクササイズ	ラダーで エクササイズ		音楽に合わせて 体を動かそう
③ 13:30~14:15	腰痛予防の 運動		肩こり予防の 運動	コグニサイズで 認知症予防	
④ 14:45~15:30		楽しく体力 アップ(立位)			転倒予防 エクササイズ
	23	24	25	26	27
① 09:30~10:15	休				セラバンドで エクササイズ
② 10:45~11:30		楽しく体力 アップ(座位)	体力アップ サーキット(強度高)	フレイル予防の 運動	
③ 13:30~14:15				マットで姿勢改善 エクササイズ	運動で楽しく メタボ予防
④ 14:45~15:30			膝痛予防の 運動		

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！

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）