

【 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
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)
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
④ 14:45~15:30	体力アップサークット(強度高)			
	16	17	18	19
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
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)	体力アップサークット(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
④ 14:45~15:30			膝痛予防の運動	運動で楽しくメタボ予防
	27			

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）