

【 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]

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)

2026年

3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	楽しく体力アップ(座位)	姿勢改善エクササイズ	セラバンドでエクササイズ	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)	ボールでエクササイズ		転倒予防エクササイズ	肩こり予防の運動
④ 14:45~15:30			腰痛予防の運動		
	9	10	11	12	13
① 09:30~10:15			タオルでエクササイズ		
② 10:45~11:30	音楽に合わせて体を動かそう	運動で楽しくメタボ予防			フレイル予防の運動
③ 13:30~14:15	膝痛予防の運動		体力アップサーキット(強度高)	楽しく体力アップ(座位)	マットで姿勢改善エクササイズ
④ 14:45~15:30		ラダーでエクササイズ			
	16	17	18	19	20
① 09:30~10:15	肩こり予防の運動	フレイル予防の運動			休
② 10:45~11:30		楽しく体力アップ(立位)		ボールでエクササイズ	
③ 13:30~14:15	セラバンドでエクササイズ		姿勢改善エクササイズ		
④ 14:45~15:30				運動で楽しくメタボ予防	
	23	24	25	26	27
① 09:30~10:15			マットで姿勢改善エクササイズ		
② 10:45~11:30	姿勢改善エクササイズ	転倒予防エクササイズ		体力アップサーキット(強度高)	膝痛予防の運動
③ 13:30~14:15	コグニサイズで認知症予防			フレイル予防の運動	ラダーでエクササイズ
④ 14:45~15:30			楽しく体力アップ(座位)		
	30	31	<div> <div>＼無料体験受付中／</div> <div>2回まで無料でご参加いただけます。 お気軽にご予約ください♪</div> </div>		
① 09:30~10:15		腰痛予防の運動			
② 10:45~11:30	転倒予防エクササイズ				
③ 13:30~14:15		音楽に合わせて体を動かそう			
④ 14:45~15:30	タオルでエクササイズ				