

【 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

4月

	月	火	水	木	金
	\ 無料体験受付中 / 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♪		1	2	3
① 09:30~10:15					セラバンドで エクササイズ
② 10:45~11:30			肩こり予防の 運動	運動で楽しく メタボ予防	
③ 13:30~14:15			コグニサイズで 認知症予防	ラダーで エクササイズ	楽しく体力 アップ(座位)
④ 14:45~15:30					
	6	7	8	9	10
① 09:30~10:15	楽しく体力 アップ(立位)			マットで姿勢改善 エクササイズ	
② 10:45~11:30		膝痛予防の 運動	フレイル予防の 運動		腰痛予防の 運動
③ 13:30~14:15	姿勢改善 エクササイズ	体力アップ サーキット(強度高)		ボールで エクササイズ	
④ 14:45~15:30			タオルで エクササイズ		
	13	14	15	16	17
① 09:30~10:15		ボールで エクササイズ			
② 10:45~11:30	音楽に合わせて 体を動かそう		ラダーで エクササイズ	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	楽しく体力 アップ(座位)		膝痛予防の 運動
④ 14:45~15:30	肩こり予防の 運動			楽しく体力 アップ(立位)	
	20	21	22	23	24
① 09:30~10:15			転倒予防 エクササイズ		
② 10:45~11:30	楽しく体力 アップ(座位)	タオルで エクササイズ		体力アップ サーキット(強度高)	肩こり予防の 運動
③ 13:30~14:15	ラダーで エクササイズ		セラバンドで エクササイズ		マットで姿勢改善 エクササイズ
④ 14:45~15:30		運動で楽しく メタボ予防		フレイル予防の 運動	
	27	28	29	30	
① 09:30~10:15			休	腰痛予防の 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	膝痛予防の 運動			音楽に合わせて 体を動かそう	
④ 14:45~15:30					