

【 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]

＼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♪

2026年

5月

	月	火	水	木	金
	受付開始:プログラム20分前~ 運動実施前に体調チェック(血圧・体温など)を行います 余裕を持ってお越しください! ※開始時間になりましたら教室を開始いたします 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) 服装:動きやすい服装 ※靴は外履きのままご利用いただけます				1
① 09:30~10:15					
② 10:45~11:30					楽しく体力アップ(立位)
③ 13:30~14:15					膝痛予防の運動
④ 14:45~15:30					
	4	5	6	7	8
① 09:30~10:15					
② 10:45~11:30	休	休	休	運動で楽しくメタボ予防	音楽に合わせて体を動かそう
③ 13:30~14:15					楽しく体力アップ(座位)
④ 14:45~15:30				ラダーでエクササイズ	
	11	12	13	14	15
① 09:30~10:15					肩こり予防の運動
② 10:45~11:30	姿勢改善エクササイズ	体力アップサーキット(強度高)	フレイル予防の運動	転倒予防エクササイズ	セラバンドでエクササイズ
③ 13:30~14:15		腰痛予防の運動	コグニサイズで認知症予防	マットで姿勢改善エクササイズ	
④ 14:45~15:30	ボールでエクササイズ	体力測定(口頭予約制)			
	18	19	20	21	22
① 09:30~10:15					
② 10:45~11:30	コグニサイズで認知症予防	タオルでエクササイズ		腰痛予防の運動	ボールでエクササイズ
③ 13:30~14:15	楽しく体力アップ(立位)	転倒予防エクササイズ	運動で楽しくメタボ予防		フレイル予防の運動
④ 14:45~15:30				セラバンドでエクササイズ	
	25	26	27	28	29
① 09:30~10:15					体力測定(口頭予約制)
② 10:45~11:30	ラダーでエクササイズ	膝痛予防の運動	楽しく体力アップ(座位)		
③ 13:30~14:15	肩こり予防の運動			姿勢改善エクササイズ	体力アップサーキット(強度高)
④ 14:45~15:30			音楽に合わせて体を動かそう		

※「体力測定」は会員様限定・口頭予約制です。ご希望の方はスタッフへお声がけください。