

# 【 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

6月

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
① 09:30~10:15			楽しく体力アップ(座位)		フレイル予防の運動	
② 10:45~11:30	マットで姿勢改善エクササイズ	姿勢改善エクササイズ		膝痛予防の運動		転倒予防エクササイズ
③ 13:30~14:15	腰痛予防の運動		セラバンドでエクササイズ	楽しく体力アップ(立位)		
④ 14:45~15:30		ボールでエクササイズ			コグニサイズで認知症予防	
	8	9	10	11	12	13
① 09:30~10:15	タオルでエクササイズ					休
② 10:45~11:30		体力アップサーキット(強度高)	ラダーでエクササイズ	肩こり予防の運動	ボールでエクササイズ	
③ 13:30~14:15	運動で楽しくメタボ予防	腰痛予防の運動		音楽に合わせて体を動かそう	姿勢改善エクササイズ	
④ 14:45~15:30			転倒予防エクササイズ			
	15	16	17	18	19	20
① 09:30~10:15	楽しく体力アップ(立位)			コグニサイズで認知症予防		休
② 10:45~11:30		セラバンドでエクササイズ	運動で楽しくメタボ予防	体力測定(口頭予約制)	ラダーでエクササイズ	
③ 13:30~14:15	膝痛予防の運動		マットで姿勢改善エクササイズ		肩こり予防の運動	
④ 14:45~15:30		フレイル予防の運動		楽しく体力アップ(座位)		
	22	23	24	25	26	27
① 09:30~10:15		転倒予防エクササイズ			膝痛予防の運動	休
② 10:45~11:30	姿勢改善エクササイズ	音楽に合わせて体を動かそう	フレイル予防の運動	腰痛予防の運動		
③ 13:30~14:15	体力アップサーキット(強度高)			タオルでエクササイズ	セラバンドでエクササイズ	
④ 14:45~15:30			ボールでエクササイズ			
	29	30	<b>受付開始:プログラム20分前~</b> ・運動実施前に体調チェック(血圧・体温など)を行います ・体調チェック後に開始となりますので、できるだけ開始5分前までにお越しください ※開始時間になりましたら教室を開始いたします <b>持ち物: お飲み物、汗拭きタオル</b> ※「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) <b>服装: 動きやすい服装</b> ※靴は外履きのままご利用いただけます			
① 09:30~10:15						
② 10:45~11:30	楽しく体力アップ(座位)	楽しく体力アップ(立位)				
③ 13:30~14:15	ラダーでエクササイズ	肩こり予防の運動				
④ 14:45~15:30	体力測定(口頭予約制)					

※「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。