

# 【 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
  - ・ 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

**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

2026年

7月

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
① 09:30~10:15	\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♪				タオルで エクササイズ	
② 10:45~11:30			マットで姿勢改善 エクササイズ	膝痛予防の 運動		セラバンドで エクササイズ
③ 13:30~14:15			フレイル予防の 運動	転倒予防 エクササイズ		腰痛予防の 運動
④ 14:45~15:30					姿勢改善 エクササイズ	
	6	7	8	9	10	11
① 09:30~10:15	楽しく体力 アップ(座位)					休
② 10:45~11:30		コグニサイズで 認知症予防	膝痛予防の 運動	姿勢改善 エクササイズ	肩こり予防の 運動	
③ 13:30~14:15	体力測定 (口頭予約制)	フレイル予防の 運動		音楽に合わせて 体を動かそう	体力アップ サーキット(強度高)	
④ 14:45~15:30	ラダーで エクササイズ		ポールで エクササイズ			
	13	14	15	16	17	18
① 09:30~10:15			運動で楽しく メタボ予防			休
② 10:45~11:30	フレイル予防の 運動	姿勢改善 エクササイズ			腰痛予防の 運動	
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	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		セラバンドで エクササイズ		ラダーで エクササイズ		
	20	21	22	23	24	25
① 09:30~10:15	休			腰痛予防の 運動		
② 10:45~11:30		体力アップ サーキット(強度高)	音楽に合わせて 体を動かそう		転倒予防 エクササイズ	ポールで エクササイズ
③ 13:30~14:15		肩こり予防の 運動	姿勢改善 エクササイズ		コグニサイズで 認知症予防	フレイル予防の 運動
④ 14:45~15:30				タオルで エクササイズ		
	27	28	29	30	31	
① 09:30~10:15		転倒予防 エクササイズ	体力測定 (口頭予約制)	ポールで エクササイズ		
② 10:45~11:30	マットで姿勢改善 エクササイズ	ラダーで エクササイズ	セラバンドで エクササイズ		楽しく体力 アップ(立位)	
③ 13:30~14:15	肩こり予防の 運動			運動で楽しく メタボ予防	膝痛予防の 運動	
④ 14:45~15:30			楽しく体力 アップ(座位)			

※「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。