

【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

8月

8月	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
① 09:30~10:15				肩こり予防の運動	
② 10:45~11:30	転倒予防エクササイズ	フレイル予防の運動	マットで姿勢改善エクササイズ		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)	姿勢改善エクササイズ		ボールでエクササイズ
④ 14:45~15:30	音楽に合わせて体を動かそう			ラダーでエクササイズ	
	10	11	12	13	14
① 09:30~10:15		休		体力測定(口頭予約制)	
② 10:45~11:30	楽しく体力アップ(座位)		運動で楽しくメタボ予防	膝痛予防の運動	姿勢改善エクササイズ
③ 13:30~14:15	セラバンドでエクササイズ			コグニサイズで認知症予防	楽しく体力アップ(立位)
④ 14:45~15:30			タオルでエクササイズ		
	17	18	19	20	21
① 09:30~10:15		ボールでエクササイズ			
② 10:45~11:30	腰痛予防の運動		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	ラダーでエクササイズ
③ 13:30~14:15	マットで姿勢改善エクササイズ		転倒予防エクササイズ	フレイル予防の運動	楽しく体力アップ(座位)
④ 14:45~15:30		肩こり予防の運動			
	24	25	26	27	28
① 09:30~10:15		転倒予防エクササイズ		休	コグニサイズで認知症予防
② 10:45~11:30	タオルでエクササイズ	楽しく体力アップ(立位)	セラバンドでエクササイズ		
③ 13:30~14:15	姿勢改善エクササイズ		体力測定(口頭予約制)		運動で楽しくメタボ予防
④ 14:45~15:30			腰痛予防の運動		
	31	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			
① 09:30~10:15	ラダーでエクササイズ				
② 10:45~11:30					
③ 13:30~14:15	膝痛予防の運動				
④ 14:45~15:30					

※「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。