

【 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

9月

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
① 09:30~10:15				楽しく体力アップ(座位)	休
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)		
③ 13:30~14:15			肩こり予防の運動	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			
	7	8	9	10	11
① 09:30~10:15			西東京市共催イベント ※詳細は別紙あり		体力測定(口頭予約制)
② 10:45~11:30	音楽に合わせて体を動かそう	転倒予防エクササイズ		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		タオルでエクササイズ		姿勢改善エクササイズ	膝痛予防の運動
④ 14:45~15:30	フレイル予防の運動			腰痛予防の運動	
	14	15	16	17	18
① 09:30~10:15		肩こり予防の運動	フレイル予防の運動		
② 10:45~11:30	運動で楽しくメタボ予防	ラダーでエクササイズ		コグニサイズで認知症予防	ボールでエクササイズ
③ 13:30~14:15	体力アップサーキット(強度高)		楽しく体力アップ(座位)		転倒予防エクササイズ
④ 14:45~15:30			体力測定(口頭予約制)	楽しく体力アップ(立位)	
	21	22	23	24	25
① 09:30~10:15	休	休	休		
② 10:45~11:30				膝痛予防の運動	腰痛予防の運動
③ 13:30~14:15				音楽に合わせて体を動かそう	セラバンドでエクササイズ
④ 14:45~15:30					
	28	29	30	＼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 09:30~10:15		マットで姿勢改善エクササイズ			
② 10:45~11:30	タオルでエクササイズ		姿勢改善エクササイズ		
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		
④ 14:45~15:30		運動で楽しくメタボ予防			

※「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。