

【 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

10月

	月	火	水	木	金
	\ 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	2
① 09:30~10:15					肩こり予防の運動
② 10:45~11:30				フレイル予防の運動	
③ 13:30~14:15				楽しく体力アップ(立位)	ボールでエクササイズ
④ 14:45~15:30					
	5	6	7	8	9
① 09:30~10:15			マットで姿勢改善エクササイズ		
② 10:45~11:30	膝痛予防の運動	転倒予防エクササイズ		姿勢改善エクササイズ	腰痛予防の運動
③ 13:30~14:15		セラバンドでエクササイズ	体力測定(口頭予約制)	ラダーでエクササイズ	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		楽しく体力アップ(座位)		
	12	13	14	15	16
① 09:30~10:15	休			マットで姿勢改善エクササイズ	
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		セラバンドでエクササイズ
③ 13:30~14:15			歩いて元気エクササイズ	腰痛予防の運動	姿勢改善エクササイズ
④ 14:45~15:30		運動で楽しくメタボ予防			
	19	20	21	22	23
① 09:30~10:15		肩こり予防の運動	楽しく体力アップ(立位)	体力測定(口頭予約制)	
② 10:45~11:30	ラダーでエクササイズ	体力アップサーキット(強度高)		楽しく体力アップ(座位)	音楽に合わせて体を動かそう
③ 13:30~14:15		休	膝痛予防の運動		フレイル予防の運動
④ 14:45~15:30	転倒予防エクササイズ			コグニサイズで認知症予防	
	26	27	28	29	30
① 09:30~10:15		姿勢改善エクササイズ		運動で楽しくメタボ予防	
② 10:45~11:30	セラバンドでエクササイズ	ボールでエクササイズ	ラダーでエクササイズ		転倒予防エクササイズ
③ 13:30~14:15	腰痛予防の運動			タオルでエクササイズ	マットで姿勢改善エクササイズ
④ 14:45~15:30			肩こり予防の運動		

※「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。