

2026年 冬に備える! 元気な身体づくり!

11月無料体験イベント

☆☆ 要予約! 定員各16名! 無料体験2回までOK! ☆☆



健康運動指導士・健康運動実践指導者が教室を担当します!

この他にも教室開催しておりますのでお気軽にお問い合わせください♪



ボールでエクササイズ

11月6日 (金)

13:30~14:15

(受付開始 13:10)

転倒予防エクササイズ

11月10日 (火)

10:45~11:30

(受付開始 10:25)

腰痛予防の運動

11月19日 (木)

13:30~14:15

(受付開始 13:10)

運動で楽しくメタボ予防

11月25日 (水)

9:30~10:15

(受付開始 9:10)

当日のご案内

- 持ち物: お飲み物、汗拭きタオル
- 格好: 動きやすい服装 (靴は外履きのままご利用いただけます)
- 教室開始前に体調チェックを行いますので余裕を持ってお越しください!

※ 安全にご参加いただくため、日常生活に制限のある方、医師から運動制限を受けている方、治療中の疾患がある方は事前にお申し出ください。状態によっては主治医の許可をお願いする場合や、ご参加をお控えいただく場合がございます。

※ 当施設でリハビリテーションを受けられている方や整形外科を受診中の方は、安全管理上必要な場合に限り、運動指導に必要な範囲で担当スタッフ間において情報を共有させていただく場合がございます。

※ 当日は健康状態を確認させていただきます。体調や既往歴等により、安全上参加をお断りする場合がございます。

お申込み・お問合せはお電話で!

医療法人社団東光会 健康支援センター-TMGFit西東京

ティーエムジーフィット



042-439-5722

受付時間: 平日 9:00~17:00

〒188-0011 東京都西東京市田無町4-15-12 ONE FOR ALL 西東京1階

ホームページ

