

【 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

11月

2020年

11月	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
① 09:30~10:15		休			タオルでエクササイズ	休
② 10:45~11:30	楽しく体力アップ(座位)		姿勢改善エクササイズ	音楽に合わせて体を動かそう		
③ 13:30~14:15	楽しく体力アップ(立位)		体力測定(口頭予約制)		ボールでエクササイズ	
④ 14:45~15:30			セラバンドでエクササイズ	膝痛予防の運動		
	9	10	11	12	13	14
① 09:30~10:15				ラダーでエクササイズ		姿勢改善エクササイズ
② 10:45~11:30	フレイル予防の運動	転倒予防エクササイズ	肩こり予防の運動		腰痛予防の運動	
③ 13:30~14:15	コグニサイズで認知症予防		体力アップサーキット(強度高)	運動で楽しくメタボ予防	休	
④ 14:45~15:30		マットで姿勢改善エクササイズ				
	16	17	18	19	20	21
① 09:30~10:15			転倒予防エクササイズ			休
② 10:45~11:30	歩いて元気エクササイズ	ボールでエクササイズ		楽しく体力アップ(立位)	体力測定(口頭予約制)	
③ 13:30~14:15		楽しく体力アップ(座位)		腰痛予防の運動	肩こり予防の運動	
④ 14:45~15:30	タオルでエクササイズ		ラダーでエクササイズ			
	23	24	25	26	27	28
① 09:30~10:15	休	膝痛予防の運動	運動で楽しくメタボ予防			休
② 10:45~11:30		コグニサイズで認知症予防		体力アップサーキット(強度高)	マットで姿勢改善エクササイズ	
③ 13:30~14:15			音楽に合わせて体を動かそう		フレイル予防の運動	
④ 14:45~15:30				姿勢改善エクササイズ		
	30	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	セラバンドでエクササイズ					
② 10:45~11:30						
③ 13:30~14:15	転倒予防エクササイズ					
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。