【 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
12月

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
① 09:30~10:15					膝痛予防の運動
② 10:45~11:30		運動で楽しくメタボ予防	歩いて元気エクササイズ	フレイル予防の運動	
③ 13:30~14:15		ラダーでエクササイズ		ボールでエクササイズ	コグニサイズで認知症予防
④ 14:45~15:30			腰痛予防の運動		
	7	8	9	10	11
① 09:30~10:15		楽しく体力アップ(座位)		転倒予防エクササイズ	
② 10:45~11:30	体力アップサーキット(強度高)		タオルでエクササイズ		腰痛予防の運動
③ 13:30~14:15	姿勢改善エクササイズ	楽しく体力アップ(立位)	肩こり予防の運動	体力測定(口頭予約制)	音楽に合わせて体を動かそう
④ 14:45~15:30				マットで姿勢改善エクササイズ	
	14	15	16	17	18
① 09:30~10:15	ラダーでエクササイズ			楽しく体力アップ(立位)	
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		マットで姿勢改善エクササイズ
③ 13:30~14:15	楽しく体力アップ(座位)		姿勢改善エクササイズ		運動で楽しくメタボ予防
④ 14:45~15:30		膝痛予防の運動		タオルでエクササイズ	
	21	22	23	24	25
① 09:30~10:15		肩こり予防の運動			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	音楽に合わせて体を動かそう	ラダーでエクササイズ	腰痛予防の運動	
③ 13:30~14:15			転倒予防エクササイズ	体力アップサーキット(強度高)	セラバンドでエクササイズ
④ 14:45~15:30	フレイル予防の運動				
	28	29	30	31	
① 09:30~10:15	休	休	休	休	
② 10:45~11:30					
③ 13:30~14:15					
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。

＼　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♪