

# 2023年 11月 集団プログラム予定表

呉共済病院 健康医学センター  
2023年11月の集団プログラム  
の予定表です。

1回12名を定員としています。  
予約がいっぱいになり次第、  
その時間の予約は締め切ります。  
ご予約は、お電話いただくか、  
健康医学センターの別館が  
開館している時間帯に直接来て  
いただき、予定表にご記入下さい。

お電話の際は、すぐに予定が  
確認できない場合があります、確認後に  
もし定員を超えていた場合は、  
こちらからお電話で、別の日時に  
変更をお願いする場合があります。  
ご了承下さい。

予約のお電話は、  
0823-22-2403（直通電話）  
または  
0823-22-2111（病院代表）  
にかけていただき、  
7326〔健康医学センターの院内携帯〕  
につないでもらって下さい。

時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日
日	10/30	10/31	11/1	11/2	11/3	11/4	11/5
9:00~10:00 (担当)	ダンベル体操 (井上)★★★★	機能改善トレーニング (藤武)★	ボデーメンテナンス (高島)★★	Bボール運動 (井上)★★★★			
10:45~11:45 (担当)	リズム体操 (高島)★★★★	坐位トレ (井上)★★	腰痛予防運動 (井上)★★	ゆるトレ (高島)★		ファンクショナル・トレーニング (藤武)★★★★	
日	6	7	8	9	10	11	12
9:00~10:00 (担当)	ファンクショナル・トレーニング (藤武)★★★★	Bボール運動 (井上)★★★★	ボデーメンテナンス (高島)★★	ダンベル体操 (井上)★★★★	脳トレ神トレ (井上)★★		
10:45~11:45 (担当)	リズム体操 (高島)★★★★	チェアピクス&坐位トレ (藤武)★	腰痛予防運動 (井上)★★	ゆるトレ (高島)★	骨トレ筋トレ体操 (高島)★★	リズム体操 (高島)★★★★	
日	13	14	15	16	17	18	19
9:00~10:00 (担当)	ダンベル体操 (井上)★★★★	ファンクショナル・トレーニング (藤武)★★★★	ボデーメンテナンス (高島)★★	Bボール運動 (井上)★★★★	脳トレ神トレ (藤武)★★		
10:45~11:45 (担当)	リズム体操 (高島)★★★★	チェアピクス&坐位トレ (藤武)★	腰痛予防運動 (井上)★★	ゆるトレ (高島)★	骨トレ筋トレ体操 (高島)★★	ファンクショナル・トレーニング (藤武)★★★★	
日	20	21	22	23	24	25	26
9:00~10:00 (担当)	ファンクショナル・トレーニング (藤武)★★★★	骨トレ筋トレ体操 (高島)★★	ボデーメンテナンス (高島)★★		Bボール運動 (井上)★★★★		
10:45~11:45 (担当)	リズム体操 (高島)★★★★	チェアピクス&坐位トレ (藤武)★	腰痛予防運動 (井上)★★		機能改善トレーニング (藤武)★	ダンベル体操 (井上)★★★★	
日	27	28	29	30	12/1	12/2	12/3
9:00~10:00 (担当)	ダンベル体操 (井上)★★★★	ファンクショナル・トレーニング (藤武)★★★★	ボデーメンテナンス (高島)★★	Bボール運動 (井上)★★★★	ダンベル体操 (井上)★★★★		
10:45~11:45 (担当)	リズム体操 (高島)★★★★	坐位トレ (井上)★★	腰痛予防運動 (井上)★★	ゆるトレ (高島)★	骨トレ筋トレ体操 (高島)★★	ファンクショナル・トレーニング (藤武)★★★★	

★印は運動強度を表しています。★軽め ★★中程度 ★★★ややきつめ