

2024年 4月 集団プログラム予定表

呉共済病院 健康医学センター
2024年4月の集団プログラム
の予定表です。

1回12~14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	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7
9:00~10:00 (担当)	ファンクショナル・トレーニング (藤武) ★★★	ストレッチ&筋トレ (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) ★★★	チェアピク&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	8	9	10	11	12	13	14
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 (井上) ★★		
10:45~11:45 (担当)	リズム体操 (高島) ★★★	チェアピク&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) ★★	ダンベル体操 (井上) ★★★	
日	15	16	17	18	19	20	21
9:00~10:00 (担当)	ファンクショナル・トレーニング (藤武) ★★★	ストレッチ&筋トレ (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) ★★★	チェアピク&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	22	23	24	25	26	27	28
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 (井上) ★★		
10:45~11:45 (担当)	リズム体操 (高島) ★★★	チェアピク&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) ★★	Bボール運動 (井上) ★★★	
日	29	30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5
9:00~10:00 (担当)		ダンベル体操 (井上) ★★★	骨トレ筋トレ体操 (高島) ★★	Bボール運動 (井上) ★★★			
10:45~11:45 (担当)		チェアピク&坐位トレ (藤武) ★	腰痛予防運動 (井上) ★★	ゆるトレ (高島) ★			

★印は運動強度を表しています。★軽め ★★中程度 ★★★ややきつめ