

2024年 5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5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	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 (藤武)★	腰痛予防運動 (井上)★★	ゆるトレ (高島)★			
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)★★★★	ボデーメンテナンス (高島)★★	ダンベル体操 (井上)★★★★	Bボール運動 (井上)★★★★		
10:45～11:45 (担当)		チェアピク&坐位ト (藤武)★	腰痛予防運動 (井上)★★	ゆるトレ (高島)★	骨ト筋トレ体操 (高島)★★	リズム体操 (高島)★★★★	
日	13	14	15	16	17	18	19
9:00～10:00 (担当)	ファンクショナル・トレーニング (藤武)★★★★	ストレッチ&筋ト (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 (藤武)★	腰痛予防運動 (井上)★★	ゆるトレ (高島)★	骨ト筋トレ体操 (高島)★★	腰痛予防運動 (井上)★★	
日	20	21	22	23	24	25	26
9:00～10:00 (担当)	腰痛予防運動 (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)★★	ダンベル体操 (井上)★★★★	Bボール運動 (井上)★★★★		
10:45～11:45 (担当)	リズム体操 (高島)★★★★	ゆるトレ (高島)★	腰痛予防運動 (井上)★★	チェアピク&坐位ト (藤武)★	骨ト筋トレ体操 (高島)★★	ファンクショナル・トレーニング (藤武)★★★★	
日	27	28	29	30	31	6/1	6/2
9:00～10:00 (担当)	腰痛予防運動 (井上)★★	ダンベル体操 (井上)★★★★	ボデーメンテナンス (高島)★★	Bボール運動 (井上)★★★★	ファンクショナル・トレーニング (藤武)★★★★		
10:45～11:45 (担当)	リズム体操 (高島)★★★★	チェアピク&坐位ト (藤武)★	腰痛予防運動 (井上)★★	ゆるトレ (高島)★	骨ト筋トレ体操 (高島)★★	ダンベル体操 (井上)★★★★	

★印は運動強度を表しています。★軽め ★★中程度 ★★★ややきつめ