

# 2024年 11月 集団プログラム予定表

時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日
日	10/28	10/29	10/30	10/31	11/1	11/2	11/3
9:30~10:30 (担当)	腰痛予防運動 (井上)★★	らくらく健康ヨガ (大上)★★	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)★★★★		
11:00~12:00 (担当)	リズム体操 (高島)★★★★	チェアピクス&坐位トレ (高島)★	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 (藤武)★★★★ (10:30-11:30)	
14:00~15:00 (担当)	らくらく健康ヨガ (大上)★★						
日	4	5	6	7	8	9	10
9:30~10:30 (担当)		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)★★★★	ストレッチ&筋トレ (藤武)★★		
11:00~12:00 (担当)		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)★★	らくらく健康ヨガ (大上)★★ (10:30-11:30)	
14:00~15:00 (担当)							
日	11	12	13	14	15	16	17
9:30~10:30 (担当)	ファンクショナル・トレ (藤武)★★★★	らくらく健康ヨガ (大上)★★	ボデーメンテナンス (高島)★★	Bボール運動 (井上)★★★★	ストレッチ&筋トレ (藤武)★★		
11:00~12:00 (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)★★	ダンベル体操 (井上)★★★★ (10:30-11:30)	
14:00~15:00 (担当)	らくらく健康ヨガ (大上)★★						
日	18	19	20	21	22	23	24
9:30~10:30 (担当)	ファンクショナル・トレ (藤武)★★★★	らくらく健康ヨガ (大上)★★	ボデーメンテナンス (高島)★★	ストレッチ&筋トレ (藤武)★★	Bボール運動 (井上)★★★★		
11:00~12:00 (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)★★		
14:00~15:00 (担当)	らくらく健康ヨガ (大上)★★						
日	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	12/1
9:30~10:30 (担当)	ファンクショナル・トレ (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)★★★★		
11:00~12:00 (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)★★	らくらく健康ヨガ (大上)★★ (10:30-11:30)	
14:00~15:00 (担当)	らくらく健康ヨガ (大上)★★						

呉共済病院 健康医学センター  
2024年11月の集団プログラム

の予定表です。

定員は14名です。

ご予約は、お電話か、

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

予定表にご記入下さい。

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。

参加料金 (税込)

1回: 550円

回数券 (11回分): 5,500円

回数券 (5回分): 2,750円

※初回は無料で体験できます

★印は運動強度を表しています。★軽め ★★中程度 ★★★ややきつめ