

2024年12月 集団プログラム予定表

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

呉共済病院 健康医学センター 2024年12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