

# 2025年 3月 集団プログラム予定表

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

呉共済病院 健康医学センター  
2025年3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〕

参加料金（税込）  
1回：550円  
回数券（11回）：5,500円  
回数券（5回）：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