

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)		チエアピクス&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) ★★★★	チエアピクス&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) ★★★★	チエアピクス&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) ★★	ボディーメンテナンス (高島) ★★		Bボール運動 (井上) ★★★★		
11:00~12:00 (担当)	リズム体操 (高島) ★★★★	チエアピクス&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) ★★★★	チエアピクス&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) ★★	Bボール運動 (井上) ★★★★ (10:30-11:30)	
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) ★★★★	チエアピクス&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) ★★						

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