

2025年4月 集団プログラム予定表

時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日
日	3/31	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)★★	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	7	8	9	10	11	12	13
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	14	15	16	17	18	19	20
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)★★						
日	21	22	23	24	25	26	27
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)★★	座位トレ (井上)★	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	28	29	30	5/1	5/2	5/3	5/4
9:30~10:30 (担当)	ストレッチ&筋トレ (藤武)★★		ボディメンテナンス (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)★★★★		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4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