

2025年 9月 集団プログラム予定表

時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日
日	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	9/7
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)★★						
日	8	9	10	11	12	13	14
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)★★						
日	15	16	17	18	19	20	21
9：30～10：30 (担当)		ファンクショナル・トレ (藤武)★★★★	ボデーメンテナンス (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)							
日	22	23	24	25	26	27	28
9：30～10：30 (担当)	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)★★★★	らくらく健康ヨガ (大上)★★ (9:30-10:30)	
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)★★						
日	29	30	10/1	10/2	10/3	10/4	none
9：30～10：30 (担当)	Bボール運動 (井上)★★★★	らくらく健康ヨガ (大上)★★	ボデーメンテナンス (高島)★★	ストレッチ＆筋トレ (藤武)★★	ファンクショナル・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)							

★印は運動強度を表しています。★軽め ★★中程度 ★★★★ややきつめ

呉共済病院 健康医学センター 2025年9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

「病院まつり」のため、
時間を変更しています！