

# 2025年 10月 集団プログラム予定表

| 時間/曜日               | 月                    | 火                       | 水                     | 木                    | 金                       | 土                                     | 日    |
|---------------------|----------------------|-------------------------|-----------------------|----------------------|-------------------------|---------------------------------------|------|
| 日                   | 9/29                 | 9/30                    | 10/1                  | 10/2                 | 10/3                    | 10/4                                  | 10/5 |
| 9：30～10：30<br>(担当)  | Bボール運動<br>(井上) ★★★   | 健康ヨガ<br>(大上) ★★         | ボディーメンテナンス<br>(高島) ★★ | ストレッチ＆筋トレ<br>(藤武) ★★ | ファンクショナル・トレ<br>(藤武) ★★★ |                                       |      |
| 11：00～12：00<br>(担当) | リズム体操<br>(高島) ★★★    | チェアピクス＆坐位トレ<br>(藤武) ★   | 腰痛予防運動<br>(井上) ★★     | ゆるトレ<br>(高島) ★       | 骨トレ筋トレ体操<br>(高島) ★★     | ダンベル体操<br>(井上) ★★★<br>(10:30-11:30)   |      |
| 14：00～15：00<br>(担当) |                      |                         |                       |                      |                         |                                       |      |
| 日                   | 6                    | 7                       | 8                     | 9                    | 10                      | 11                                    | 12   |
| 9：30～10：30<br>(担当)  | ストレッチ＆筋トレ<br>(藤武) ★★ | ファンクショナル・トレ<br>(藤武) ★★★ | ボディーメンテナンス<br>(高島) ★★ | Bボール運動<br>(井上) ★★★   | ダンベル体操<br>(井上) ★★★      |                                       |      |
| 11：00～12：00<br>(担当) | リズム体操<br>(高島) ★★★    | チェアヨガ<br>(大上) ★         | 腰痛予防運動<br>(井上) ★★     | ゆるトレ<br>(高島) ★       | 骨トレ筋トレ体操<br>(高島) ★★     | ストレッチ＆筋トレ<br>(藤武) ★★<br>(10:30-11:30) |      |
| 14：00～15：00<br>(担当) |                      |                         |                       |                      |                         |                                       |      |
| 日                   | 13                   | 14                      | 15                    | 16                   | 17                      | 18                                    | 19   |
| 9：30～10：30<br>(担当)  |                      | ストレッチ＆筋トレ<br>(藤武) ★★    | ボディーメンテナンス<br>(高島) ★★ | ダンベル体操<br>(井上) ★★★   | Bボール運動<br>(井上) ★★★      |                                       |      |
| 11：00～12：00<br>(担当) |                      | チェアピクス＆坐位トレ<br>(藤武) ★   | 腰痛予防運動<br>(井上) ★★     | ゆるトレ<br>(高島) ★       | 骨トレ筋トレ体操<br>(高島) ★★     | 健康ヨガ<br>(大上) ★★<br>(10:30-11:30)      |      |
| 14：00～15：00<br>(担当) |                      |                         |                       |                      |                         |                                       |      |
| 日                   | 20                   | 21                      | 22                    | 23                   | 24                      | 25                                    | 26   |
| 9：30～10：30<br>(担当)  | ストレッチ＆筋トレ<br>(藤武) ★★ | 骨盤底筋ヨガ<br>(大上) ★★       | ボディーメンテナンス<br>(高島) ★★ | Bボール運動<br>(井上) ★★★   | ダンベル体操<br>(井上) ★★★      |                                       |      |
| 11：00～12：00<br>(担当) | リズム体操<br>(高島) ★★★    | チェアピクス＆坐位トレ<br>(藤武) ★   | 腰痛予防運動<br>(井上) ★★     | ゆるトレ<br>(高島) ★       | 骨トレ筋トレ体操<br>(高島) ★★     | Bボール運動<br>(井上) ★★★<br>(10:30-11:30)   |      |
| 14：00～15：00<br>(担当) | 健康ヨガ<br>(大上) ★★      |                         |                       |                      |                         |                                       |      |
| 日                   | 27                   | 28                      | 29                    | 30                   | 31                      | 11/1                                  | 11/2 |
| 9：30～10：30<br>(担当)  | ストレッチ＆筋トレ<br>(藤武) ★★ | ファンクショナル・トレ<br>(藤武) ★★★ | ボディーメンテナンス<br>(高島) ★★ | ダンベル体操<br>(井上) ★★★   | Bボール運動<br>(井上) ★★★      |                                       |      |
| 11：00～12：00<br>(担当) | リズム体操<br>(高島) ★★★    | チェアピクス＆坐位トレ<br>(藤武) ★   | 腰痛予防運動<br>(井上) ★★     | ゆるトレ<br>(高島) ★       |                         | リズム体操<br>(高島) ★★<br>(10:30-11:30)     |      |
| 14：00～15：00<br>(担当) | 健康ヨガ<br>(大上) ★★      |                         |                       |                      |                         |                                       |      |

★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10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