

2025年 11月 集団プログラム予定表

時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日
日	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	11/1	11/2
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)★★	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)★		リズム体操 (高島)★★★★ (10:30-11:30)	
14：00～15：00 (担当)	健康ヨガ (大上)★★						
日	3	4	5	6	7	8	9
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)★★★★		
11：00～12：00 (担当)		チェアヨガ (大上)★	腰痛予防運動 (井上)★★	ゆるトレ (高島)★	骨トレ筋トレ体操 (高島)★★	健康ヨガ (大上)★★ (10:30-11:30)	
14：00～15：00 (担当)							
日	10	11	12	13	14	15	16
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)★★	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)★★	ダンベル運動 (井上)★★★★ (10:30-11:30)	
14：00～15：00 (担当)	健康ヨガ (大上)★★						
日	17	18	19	20	21	22	23
9：30～10：30 (担当)		骨盤底筋ヨガ (大上)★★	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)	ストレッチ＆筋トレ (藤武)★★	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)★★	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	24	25	26	27	28	29	30
9：30～10：30 (担当)		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)		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)							

★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11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