2025年 12月 集団プログラム予定表

時間/曜日	月	火	水	木	金	±	Ε
日	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7
9:30~10:30		ファンクショナル・トレ	ホ゛ テ゛ ィーメンテナンス	Bボール運動	ダンベル体操		
(担当)		(藤武) ★★★	(髙島)★★	(井上) ★★★	(井上) ★★★		
11:00~12:00	ストレッチ & 筋トレ	チェアピクス&坐位トレ	腰痛予防運動	ゆるトレ	骨トレ筋トレ体操	健康ヨガ (大上) ★★	
(担当)	(藤武)★★	(藤武)★	(井上) ★★	(髙島)★	(髙島) ★★	(10:30-11:30)	
14:00~15:00	骨盤底筋ヨガ						
(担当)	(大上) ★★						
日	8	9	10	11	12	13	14
9:30~10:30		ストレッチ&筋トレ	ホ゛ テ゛ ィーメンテナンス	ダンベル体操	Bボール運動		
(担当)		(藤武)★★	(髙島)★★	(井上) ★★★	(井上) ★★★	リズム体操	
11:00~12:00	リズム体操	チェアヨガ	腰痛予防運動	ゆるトレ	骨トレ筋トレ体操	(髙島)★★★	
(担当)	(髙島) ★★★	(大上)★	(井上) ★★	(髙島)★	(髙島)★★	(10:30-11:30)	
14:00~15:00	健康ヨガ						
(担当)	(大上) ★★	10	17	10	10	00	01
B	(大上) ★★ 15	16	17	18	19	20	21
日 9:30∼10:30		ファンクショナル・トレ	17 ホーメンテナンス	Bボール運動	ダンベル体操	20	21
日 9:30~10:30 (担当)	15	ファンクショナル・トレ (藤武) ★★★	(髙島) ★★	Bボール運動 (井上) ★★★	ダンベル体操 (井上) ★★★		21
日 9:30~10:30 (担当) 11:00~12:00	15 ストレッチ & 筋トレ	ファンクショナル・トレ (藤武) ★★★ チェアビウス & 坐位トレ	(髙島) ★★ 腰痛予防運動	Bボール運動 (井上) ★★★ ゆるトレ	ダンベル体操 (井上)★★★ 骨トレ筋トレ体操	Bボール運動 (井上) ★★★	21
日 9:30~10:30 (担当) 11:00~12:00 (担当)	15 ストレッチ & 筋トレ (藤武) ★★	ファンクショナル・トレ (藤武) ★★★	(髙島) ★★	Bボール運動 (井上) ★★★	ダンベル体操 (井上) ★★★	Bボール運動	21
日 9:30~10:30 (担当) 11:00~12:00 (担当) 14:00~15:00	15 ストレッチ & 筋トレ (藤武) ★★ 健康ヨガ	ファンクショナル・トレ (藤武) ★★★ チェアビウス & 坐位トレ	(髙島) ★★ 腰痛予防運動	Bボール運動 (井上) ★★★ ゆるトレ	ダンベル体操 (井上)★★★ 骨トレ筋トレ体操	Bボール運動 (井上) ★★★	21
日 9:30~10:30 (担当) 11:00~12:00 (担当)	15 ストレッチ & 筋トレ (藤武) ★★ 健康ョガ (大上) ★★	7ァンクショナル・トレ (藤武) ★★★ チェアビクス&坐位トレ (藤武) ★	(髙島) ★★ 腰痛予防運動 (井上) ★★	Bボール運動 (井上) ★★★ ゆるトレ (髙島) ★	ダンベル体操 (井上)★★★ 骨トレ筋トレ体操 (髙島)★★	Bボール運動 (井上)★★★ (10:30-11:30)	
日 9:30~10:30 (担当) 11:00~12:00 (担当) 14:00~15:00 (担当)	15 ストレッチ & 筋トレ (藤武) ★★ 健康ヨガ	7ァンクショナル・トレ (藤武) ★★★ チェアビウス & 坐位トレ (藤武) ★	(髙島) ★★ 腰痛予防運動 (井上) ★★	Bボール運動 (井上) ★★★ ゆるトレ (髙島) ★ 25	ダンベル体操 (井上)★★★ 骨トレ筋トレ体操 (髙島)★★	Bボール運動 (井上) ★★★	21
日 9:30~10:30 (担当) 11:00~12:00 (担当) 14:00~15:00 (担当) 日 9:30~10:30	15 ストレッチ & 筋トレ (藤武) ★★ 健康ョガ (大上) ★★	ファンクショナル・トレ (藤武) ★★★ チェアビウス & 坐位トレ (藤武) ★ 23 ストレッチ & 筋トレ	(髙島)★★ 腰痛予防運動 (井上)★★ 24 ボディーメンテナンス	Bボール運動 (井上)★★★ ゆるトレ (髙島)★ 25 ダンベル体操	ダンベル体操 (井上)★★★ 骨トレ筋トレ体操 (髙島)★★ 26 Bボール運動	Bボール運動 (井上)★★★ (10:30-11:30)	
日 9:30~10:30 (担当) 11:00~12:00 (担当) 14:00~15:00 (担当) 日 9:30~10:30 (担当)	15 ストレッチ & 筋トレ (藤武) ★★ 健康ョガ (大上) ★★ 22	7ァンクショナル・トレ (藤武) ★★★ チェアビウス & 坐位トレ (藤武) ★	(髙島)★★ 腰痛予防運動 (井上)★★ 24 ボディーメンテナンス (髙島)★★	Bボール運動 (井上)★★★ ゆるトレ (髙島)★ 25 ダンベル体操 (井上)★★★	ダンベル体操 (井上) ★★★ 骨トレ筋トレ体操 (髙島) ★★ 26 Bボール運動 (井上) ★★★	Bボール運動 (井上)★★★ (10:30-11:30)	
日 9:30~10:30 (担当) 11:00~12:00 (担当) 14:00~15:00 (担当) 日 9:30~10:30	15 ストレッチ & 筋トレ (藤武) ★★ 健康ョガ (大上) ★★	ファンクショナル・トレ (藤武) ★★★ チェアビウス & 坐位トレ (藤武) ★ 23 ストレッチ & 筋トレ	(髙島)★★ 腰痛予防運動 (井上)★★ 24 ボディーメンテナンス (髙島)★★	Bボール運動 (井上)★★★ ゆるトレ (髙島)★ 25 ダンベル体操	ダンベル体操 (井上)★★★ 骨トレ筋トレ体操 (髙島)★★ 26 Bボール運動	Bボール運動 (井上)★★★ (10:30-11:30) 27 健康ヨガ	
日 9:30~10:30 (担当) 11:00~12:00 (担当) 14:00~15:00 (担当) 日 9:30~10:30 (担当)	15 ストレッチ & 筋トレ (藤武) ★★ 健康ョガ (大上) ★★ 22	7ァンクショナル・トレ (藤武)★★★ チェアビクス & 坐位トレ (藤武)★ 23 ストレッチ & 筋トレ (藤武)★★	(髙島)★★ 腰痛予防運動 (井上)★★ 24 ボディーメンテナンス (髙島)★★	Bボール運動 (井上)★★★ ゆるトレ (髙島)★ 25 ダンベル体操 (井上)★★★	ダンベル体操 (井上) ★★★ 骨トレ筋トレ体操 (髙島) ★★ 26 Bボール運動 (井上) ★★★	Bボール運動 (井上)★★★ (10:30-11:30)	
日 9:30~10:30 (担当) 11:00~12:00 (担当) 14:00~15:00 (担当) 日 9:30~10:30 (担当) 11:00~12:00	15 ストレッチ & 筋トレ (藤武)★★ 健康ヨガ (大上)★★ 22	7ァンクショナル・トレ (藤武) ★★★ チェアビクス & 坐位トレ (藤武) ★ 23 ストレッチ & 筋トレ (藤武) ★★ チェアビクス & 坐位トレ	(髙島)★★ 腰痛予防運動 (井上)★★ 24 ボディーメンテナンス (髙島)★★ 腰痛予防運動	Bボール運動 (井上)★★★ ゆるトレ (髙島)★ 25 ダンベル体操 (井上)★★★ ゆるトレ	ダンベル体操 (井上) ★★★ 骨トレ筋トレ体操 (髙島) ★★ 26 Bボール運動 (井上) ★★★ 骨トレ筋トレ体操	Bボール運動 (井上)★★★ (10:30-11:30) 27 健康ヨガ (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12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

予約のお電話は、

予定表にご記入下さい。

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