

2025年 12月 集団プログラム予定表

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〕
につないでもらして下さい。

時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日
日	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7
9：30～10：30 （担当）		ファンクショナル・トレ （藤武）★★★★	ボ デ ィーメンテナス （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）	骨盤底筋ヨガ （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）★★	ボ デ ィーメンテナス （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）★★	リズム体操 （高島）★★★★ (10:30-11:30)	
14：00～15：00 （担当）	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 ィーメンテナス （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）★★	Bボール運動 （井上）★★★★ (10:30-11:30)	
14：00～15：00 （担当）	健康ヨガ （大上）★★						
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 ィーメンテナス （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）★★	健康ヨガ （大上）★★ (10:30-11:30)	
14：00～15：00 （担当）	腰痛予防運動 （井上）★★						

★印は運動強度を表しています。★軽め ★★中程度 ★★★★ややきつめ

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