

2026年1月 集団プログラム予定表

呉共済病院 健康医学センター

時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日
日	1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11
9:30~10:30 (担当)		ファンクショナル・トレ (藤武) ★★★	ボディイーメンテナンス (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)	骨盤底筋ヨガ (大上) ★★						
日	12	13	14	15	16	17	18
9:30~10:30 (担当)		ストレッチ＆筋トレ (藤武) ★★	ボディイーメンテナンス (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)							
日	19	20	21	22	23	24	25
9:30~10:30 (担当)		骨盤底筋ヨガ (大上) ★★	ボディイーメンテナンス (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)	健康ヨガ (大上) ★★						
日	26	27	28	29	30	31	2/1
9:30~10:30 (担当)		ストレッチ＆筋トレ (藤武) ★★	ボディイーメンテナンス (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)	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

2026年1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