

2026年 2月 集団プログラム予定表

時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日
日	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1
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) ★★						
日	2	3	4	5	6	7	8
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	9	10	11	12	13	14	15
9：30～10：30 (担当)		ストレッチ＆筋トレ (藤武) ★★		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) ★		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	16	17	18	19	20	21	22
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) ★★	リズム体操 (高島) ★★★★★ (10:30-11:30)	
14：00～15：00 (担当)	健康ヨガ (大上) ★★						
日	23	24	25	26	27	28	3/1
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)		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) ★★	ストレッチ＆筋トレ (藤武) ★★ (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 2026年2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