

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) ★★	ボディーメンテナンス (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) ★★★	チエアヨガ (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) ★★	ボディーメンテナンス (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) ★★	チエアピクス&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) ★★★	チエアピクス&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) ★★	ボディーメンテナンス (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) ★★	チエアピクス&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) ★★	ボディーメンテナンス (高島) ★★	ダンベル体操 (井上) ★★★★	Bボール運動 (井上) ★★★★		
11:00~12:00 (担当)		チエアヨガ (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