

# 2026年4月 集団プログラム予定表

呉共済病院 健康医学センター

2026年4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。

時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日
日	3/30	3/31	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5
9:30~10:30 (担当)		骨盤底筋ヨガ (大上)★★	ストレッチ&筋トレ (藤武)★★	Bボール運動 (井上)★★★★	ダンベル体操 (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)★★	座位トレ (井上)★	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	6	7	8	9	10	11	12
9:30~10:30 (担当)		ダンベル体操 (井上)★★★★	ポティーマンテナス (高島)★★	ストレッチ&筋トレ (藤武)★★	Bボール運動 (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	13	14	15	16	17	18	19
9:30~10:30 (担当)		ストレッチ&筋トレ (藤武)★★	ポティーマンテナス (高島)★★	Bボール運動 (井上)★★★★	ダンベル体操 (井上)★★★★		
11:00~12:00 (担当)	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)			骨盤底筋ヨガ (大上)★★				
日	20	21	22	23	24	25	26
9:30~10:30 (担当)	ストレッチ&筋トレ (藤武)★★		ポティーマンテナス (高島)★★	ダンベル体操 (井上)★★★★	Bボール運動 (井上)★★★★		
11:00~12:00 (担当)	腰痛予防運動 (井上)★★	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)★★	ストレッチ&筋トレ (藤武)★★ (10:30-11:30)	
14:00~15:00 (担当)			健康ヨガ (大上)★★				
日	27	28	29	30	5/1	5/2	5/3
9:30~10:30 (担当)		ストレッチ&筋トレ (藤武)★★		Bボール運動 (井上)★★★★	ダンベル体操 (井上)★★★★		
11:00~12:00 (担当)	腰痛予防運動 (井上)★★	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)★★	リズム体操 (高島)★★ (10:30-11:30)	
14:00~15:00 (担当)	健康ヨガ (大上)★★						

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。

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

※参加人数が2名以下の場合、  
集団プログラムは中止し、  
ジムでの運動に変更させて  
いただく場合がございますので  
ご了承下さい。

★印は運動強度を表しています。★軽め ★★中程度 ★★★ややきつめ