

# 2026年5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5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 または

健康医学センターの別館

開館時間内にお越しいただき

予定表へご記入ください。

時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日
日	4/27	4/28	4/29	4/30	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)★★						
日	4	5	6	7	8	9	10
9:30~10:30 (担当)				ダンベル体操 (井上)★★★★	Bボール運動 (井上)★★★★		
11:00~12:00 (担当)				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)							
日	11	12	13	14	15	16	17
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)★★	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)★	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	18	19	20	21	22	23	24
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)	骨盤底筋ヨガ (大上)★★		健康ヨガ (大上)★★				
日	25	26	27	28	29	30	31
9:30~10:30 (担当)		腰痛予防運動 (井上)★★	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)★★		骨盤底筋ヨガ (大上)★★				

ご予約のお電話は  
0823-22-2403 (直通電話)  
または  
0823-22-2111 (病院代表)  
におかけいただき  
内線7326  
につないでもらってください。

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、  
集団プログラムを中止し、  
ジムでの運動に変更させて  
いただく場合がございます。  
あらかじめご了承ください。

★印は運動強度を表しています。★軽め ★★中程度 ★★★ややきつめ