

# 2026年6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6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。

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。

| 時間/曜日               | 月                   | 火                    | 水                    | 木                  | 金                  | 土                                    | 日   |
|---------------------|---------------------|----------------------|----------------------|--------------------|--------------------|--------------------------------------|-----|
| 日                   | 6/1                 | 6/2                  | 6/3                  | 6/4                | 6/5                | 6/6                                  | 6/7 |
| 9:30~10:30<br>(担当)  |                     | ストレッチ&筋トレ<br>(藤武)★★  | ボディーメンテナンス<br>(高島)★★ | ダンベル体操<br>(井上)★★★★ | Bボール運動<br>(井上)★★★★ |                                      |     |
| 11:00~12:00<br>(担当) | 腰痛予防運動<br>(井上)★★    | チェアピクス&坐位トレ<br>(藤武)★ | 腰痛予防運動<br>(井上)★★     | ゆるトレ<br>(高島)★      | 骨トレ筋トレ体操<br>(高島)★★ | リズム体操<br>(高島)★★<br>(10:30-11:30)     |     |
| 14:00~15:00<br>(担当) | 健康ヨガ<br>(大上)★★      |                      |                      |                    |                    |                                      |     |
| 日                   | 8                   | 9                    | 10                   | 11                 | 12                 | 13                                   | 14  |
| 9:30~10:30<br>(担当)  |                     | ストレッチ&筋トレ<br>(藤武)★★  | ボディーメンテナンス<br>(高島)★★ | Bボール運動<br>(井上)★★★★ | ダンベル体操<br>(井上)★★★★ |                                      |     |
| 11:00~12:00<br>(担当) | ゆるトレ<br>(高島)★       | チェアピクス&坐位トレ<br>(藤武)★ | 腰痛予防運動<br>(井上)★★     | ゆるトレ<br>(高島)★      | 骨トレ筋トレ体操<br>(高島)★★ | 健康ヨガ<br>(大上)★★<br>(10:30-11:30)      |     |
| 14:00~15:00<br>(担当) | 骨盤底筋ヨガ<br>(大上)★★    |                      |                      |                    |                    |                                      |     |
| 日                   | 15                  | 16                   | 17                   | 18                 | 19                 | 20                                   | 21  |
| 9:30~10:30<br>(担当)  |                     | ストレッチ&筋トレ<br>(藤武)★★  | ボディーメンテナンス<br>(高島)★★ | ダンベル体操<br>(井上)★★★★ | Bボール運動<br>(井上)★★★★ |                                      |     |
| 11:00~12:00<br>(担当) | 腰痛予防運動<br>(井上)★★    | チェアピクス&坐位トレ<br>(藤武)★ | 腰痛予防運動<br>(井上)★★     | ゆるトレ<br>(高島)★      | 骨トレ筋トレ体操<br>(高島)★★ | 健康ヨガ<br>(大上)★★<br>(10:30-11:30)      |     |
| 14:00~15:00<br>(担当) |                     |                      |                      |                    |                    |                                      |     |
| 日                   | 22                  | 23                   | 24                   | 25                 | 26                 | 27                                   | 28  |
| 9:30~10:30<br>(担当)  |                     | ストレッチ&筋トレ<br>(藤武)★★  | ボディーメンテナンス<br>(高島)★★ | Bボール運動<br>(井上)★★★★ | ダンベル体操<br>(井上)★★★★ |                                      |     |
| 11:00~12:00<br>(担当) | リズム体操<br>(高島)★★     | チェアピクス&坐位トレ<br>(藤武)★ | 腰痛予防運動<br>(井上)★★     | ゆるトレ<br>(高島)★      | 骨トレ筋トレ体操<br>(高島)★★ | 健康ヨガ<br>(大上)★★<br>(10:30-11:30)      |     |
| 14:00~15:00<br>(担当) |                     |                      |                      |                    |                    |                                      |     |
| 日                   | 29                  | 30                   | 7/1                  | 7/2                | 7/3                | 7/4                                  | 7/5 |
| 9:30~10:30<br>(担当)  |                     | 骨盤底筋ヨガ<br>(大上)★★     | ボディーメンテナンス<br>(高島)★★ | ダンベル体操<br>(井上)★★★★ | Bボール運動<br>(井上)★★★★ |                                      |     |
| 11:00~12:00<br>(担当) | ストレッチ&筋トレ<br>(藤武)★★ | チェアピクス&坐位トレ<br>(藤武)★ | 腰痛予防運動<br>(井上)★★     | ゆるトレ<br>(高島)★      | 骨トレ筋トレ体操<br>(高島)★★ | ストレッチ&筋トレ<br>(藤武)★★<br>(10:30-11:30) |     |
| 14:00~15:00<br>(担当) | 健康ヨガ<br>(大上)★★      |                      |                      |                    |                    |                                      |     |

★印は運動強度を表しています。★軽め ★★中程度 ★★★ややきつめ

