

2026年 8月 集団プログラム予定表

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

呉共済病院 健康医学センター 2026年8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。

★印は運動強度を表しています。★軽め ★★中程度 ★★★★ややきつめ