

2026年 9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9月の集団プログラム

| 時間/曜日               | 月                            | 火                    | 水                    | 木                   | 金                  | 土                                            | 日    |
|---------------------|------------------------------|----------------------|----------------------|---------------------|--------------------|----------------------------------------------|------|
| 日                   | 8/31                         | 9/1                  | 9/2                  | 9/3                 | 9/4                | 9/5                                          | 9/6  |
| 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)★★★★ | <del>健康ヨガ<br/>(大上)★★<br/>(10:30-11:30)</del> |      |
| 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)★★ |                                              |      |
| 14：00～15：00<br>(担当) | <del>骨盤底筋ヨガ<br/>(大上)★★</del> | 申し訳ありませんが、中止となります    |                      |                     |                    | 申し訳ありませんが、中止となります                            |      |
| 日                   | 7                            | 8                    | 9                    | 10                  | 11                 | 12                                           | 13   |
| 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) | 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)★★ | Bボール運動<br>(井上)★★★★<br>(10:30-11:30)          |      |
| 14：00～15：00<br>(担当) | 腰痛予防運動<br>(井上)★★             |                      |                      |                     |                    |                                              |      |
| 日                   | 14                           | 15                   | 16                   | 17                  | 18                 | 19                                           | 20   |
| 9：30～10：30<br>(担当)  | やさしい                         | 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)★★★★ | ストレッチ＆筋トレ<br>(藤武)★★<br>(9:30-10:30)          |      |
| 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)★★ | 病院まつりのため、<br>時間を変更しています！                     |      |
| 14：00～15：00<br>(担当) | 腰痛予防運動<br>(井上)★★             |                      |                      |                     |                    |                                              |      |
| 日                   | 21                           | 22                   | 23                   | 24                  | 25                 | 26                                           | 27   |
| 9：30～10：30<br>(担当)  |                              |                      |                      | ストレッチ＆筋トレ<br>(藤武)★★ | Bボール運動<br>(井上)★★★★ |                                              |      |
| 11：00～12：00<br>(担当) |                              |                      |                      | ゆるトレ<br>(高島)★       | 骨トレ筋トレ体操<br>(高島)★★ | ダンベル体操<br>(井上)★★★★<br>(10:30-11:30)          |      |
| 14：00～15：00<br>(担当) |                              |                      |                      |                     |                    |                                              |      |
| 日                   | 28                           | 29                   | 30                   | 10/1                | 10/2               | 10/3                                         | 10/4 |
| 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)★★ | リズム体操<br>(高島)★★<br>(10:30-11:30)             |      |
| 14：00～15：00<br>(担当) | 腰痛予防運動<br>(井上)★★             |                      |                      |                     |                    |                                              |      |

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。