

2026年 10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10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	9/28	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4
9:30~10:30 (担当)		ストレッチ&筋トレ (藤武)★★	ボディメンテナンス (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)★★	リズム体操 (高島)★★ (10:30-11:30)	
14:00~15:00 (担当)	腰痛予防運動 (井上)★★						
日	5	6	7	8	9	10	11
9:30~10:30 (担当)		ストレッチ&筋トレ (藤武)★★	ボディメンテナンス (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)★★	リズム体操 (高島)★★ (10:30-11:30)	
14:00~15:00 (担当)	健康ヨガ (大上)★★						
日	12	13	14	15	16	17	18
9:30~10:30 (担当)		ストレッチ&筋トレ (藤武)★★	ボディメンテナンス (高島)★★	Bボール運動 (井上)★★★★	ダンベル体操 (井上)★★★★		
11:00~12:00 (担当)		チェアピクス&坐位トレ (藤武)★	骨トレ筋トレ体操 (高島)★★	ゆるトレ (高島)★	腰痛予防運動 (井上)★★	ストレッチ&筋トレ (藤武)★★ (10:30-11:30)	
14:00~15:00 (担当)							
日	19	20	21	22	23	24	25
9:30~10:30 (担当)	やさしい	ストレッチ&筋トレ (藤武)★★	ボディメンテナンス (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)★★	ゆるトレ (高島)★	腰痛予防運動 (井上)★★	チェアピクス&坐位トレ (藤武)★	骨トレ筋トレ体操 (高島)★★	ダンベル体操 (井上)★★★★ (10:30-11:30)	
14:00~15:00 (担当)	腰痛予防運動 (井上)★★		健康ヨガ (大上)★★				
日	26	27	28	29	30	31	11/1
9:30~10:30 (担当)		ストレッチ&筋トレ (藤武)★★	ボディメンテナンス (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)★★						

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。