2026年 11月　集団プログラム予定表

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

呉共済病院 健康医学センター
2026年11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。