



この春こそ痩せる！
脂肪が燃えやすい体の
作り方教えます

目指せ！

スマートスタイル 教室

Smart Style



『痩せたいけど…マシンを使ったきつい運動はやりたくない！』
この教室では、マシンを使わず手軽で効果的な運動を行い、
基礎代謝^{*}の向上を目指します。

***基礎代謝とは？**

体生命活動を維持するために必要な最小のエネルギー代謝量で
体を横にした安静状態でも消費するエネルギーのこと。
基礎代謝が向上すると、疲れにくく太りにくい体になります。

教室の流れ



東北福祉大学発のエビデンスのある運動プログラムの理論を学びながら、健康的な体づくりにつながる運動を楽しく行います。

日時

4 / 7・14・21・28〔木曜日〕

全4回 10:00 ~ 11:30 (90分)

料金

期間限定特別料金 **6,480**円 (税込) / 4回
〔1,620円(税込) / 1回 でもご参加いただけます〕

会場

東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス
宮城県仙台市宮城野区榴岡2丁目5番26号
(仙台駅東口より徒歩3分)

講師

柏葉広志 (健康運動指導士)

持ち物

- ◆水分補給の飲み物
- ◆動きやすい服装 ※上履きは不要です (スカート不可。動きやすければ普段着でOK)

定員

20名

健康でスマートな体づくり
に必要な栄養食品

明治 ロコテイン
プレゼント！



Present

※スケジュール等変更になる場合がございます。予めご了承ください。

お申込み・お問合せ

東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター
予防福祉健康増進推進室



【受付時間】月～土(日・祝日はお休み) 9:00 ~ 17:30

〒989-3201 宮城県仙台市青葉区国見ケ丘6-149 東北福祉大学雄翔館1F

TEL◇022-208-7792

MAIL◇info@tfu-ac.net

FAX◇022-208-7791

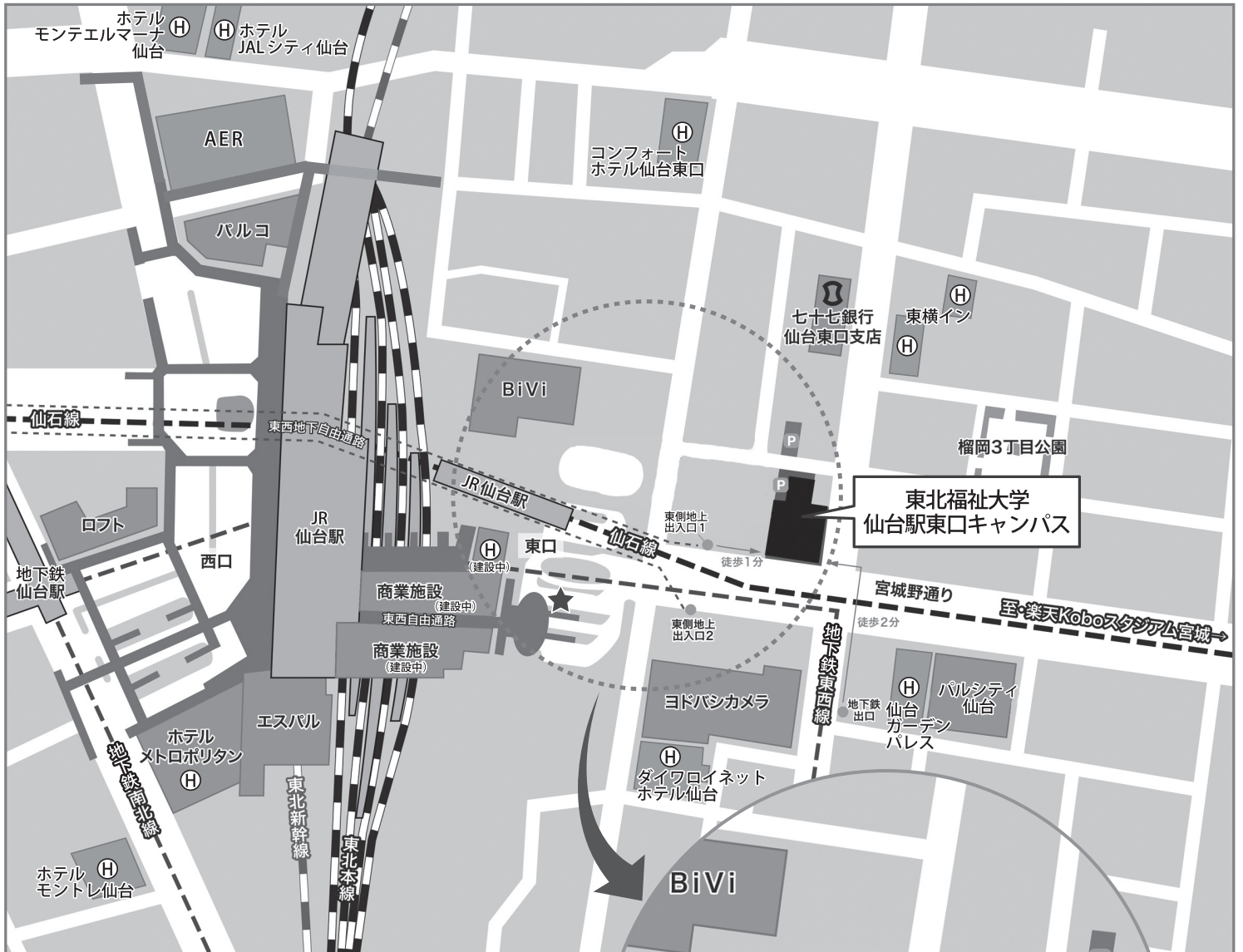
WEB◇ [仙台元気塾](#) 検索



会場

東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス

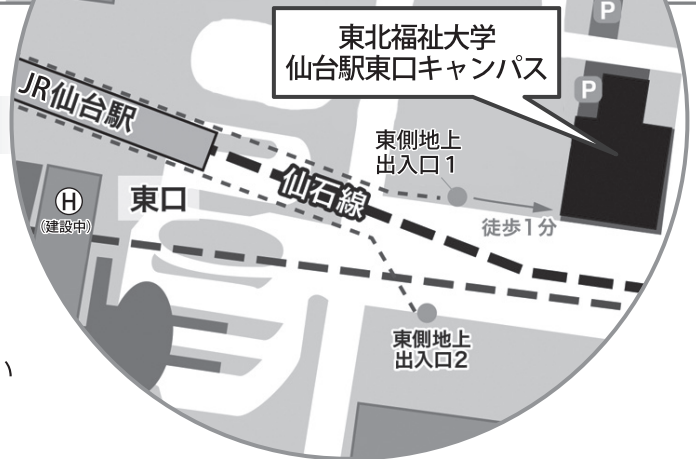
宮城県仙台市宮城野区榴岡2丁目5番26号 (仙台駅東口より徒歩3分)



会場アクセス

JR仙台駅 東口より徒歩3分

- ◆東西地下自由通路「出入口1」より地上に出でずぐ。
- ◆公共交通機関をご利用ください。
仙台駅東口キャンパスには、専用駐車場がございません。
付近の有料駐車場のみとなりますので、ご協力をお願いいたします。



お申込み・お問合せ

◎東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター
予防福祉健康増進推進室

【受付時間】月～土(日・祝日はお休み) 9:00～17:30



〒989-3201 宮城県仙台市青葉区国見ケ丘6-149 東北福祉大学雄翔館1F

TEL◇022-208-7792

FAX◇022-208-7791

MAIL◇info@tfu-ac.net

WEB◇