



「健康」の先にある 豊かな人生を目指して——

2016 仙台元気塾 メディカルフィットネス

元気ハツラツ！チャレンジ教室



ダンベル体操・リズム体操・最新の運動プログラムなど様々な運動を通して、仲間と楽しく！元気に向かってチャレンジします！体力向上、シェイプアップを実感している方 多数！



日時：第1・2・3・5 火曜日 10:00～11:30 (90分)

【8月】2日・9日・30日

会場：東北福祉大学予防福祉健康増進推進室 仙台元気塾

※8月30日より、本教室は『仙台駅東口キャンパス』での開催になります。

料金：塾生 6,180円/月 全3回(税込)

【2,060円/回(税込)でもご参加できます】 ※料金は月ごとの開催数に応じます。

一般 2,990円/回(税込)

初回お試し価格
(1回のみ)

塾生・一般

1,030円 (税込)

持ち物：水分補給用飲み物／室内用シューズ／動きやすい服装

講師：鈴木玲子 (東北福祉大学 特任准教授) ※第1・3・5火曜日 担当

鈴木淳朗 (予防福祉健康増進推進室 健康運動指導士) ※第2・5火曜日 担当

元気ハツラツ！
チャレンジ教室に
参加されたい方は
まずはコチラ！

『ダンベル入門(1回)』

ダンベル体操の「い・ろ・は」を学びます。ダンベル教室に参加したい方・一度ダンベル体操を体験したい方・おさらいをしたい方などにおススメです！是非、ご予約ください(月・水・金・土曜)

● 料金は全て税込み(8%)価格となります。

● お申込み・ご入金はサービス実施日の2日前までをお願いいたします。一度お支払いいただいた参加費は原則返金できませんので、ご了承下さい。

【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

TEL 022-208-7792

FAX 022-208-7791

Mail info@tfu-ac.net

仙台
元気塾

〒989-3201 仙台市青葉区国見ヶ丘6-149
東北福祉大学 雄翔館1階

〔受付時間〕月一土(日・祝日はお休み)
9:00～17:30

WEB

仙台元気塾

検索

