



「健康」の先にある 豊かな人生を目指して——

2015 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



仲間と楽しく!

ダンベル体操やリズム体操、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!



今年度より、第2火曜日も開催いたします!

日程 : 第1・2・3・5 火曜日 10:00~11:30 (90分)

【7月】7日・14日・21日 【8月】4日・11日・18日 【9月】1日・8日・15日・29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 (研修室)

料金 : 塾生【7月・8月】6,180円(税込) 【9月】8,240円(税込)

【2,470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 / 塾生・一般  
(1回のみ) / 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(更衣室有り)

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

星勝久 (予防福祉健康増進推進室 健康運動指導士) ※第2火曜日 担当

● 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5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

