



教室へのご参加について

*各教室への参加には、仙台元気塾へのご入会が必要です。

年会費 ▶ 4,320 円 (税込)

※詳しいご入会方法は、下記までお問い合わせください。

※お申し込みと同時にご入会も可能です。

※一般の方のご見学、体験参加については、随時受け付けを行っております。

*参加には事前のご予約が必要です。

*定員になり次第締め切ります。お早めにお申し込みください。

*各教室の定員及び実施内容は、変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

*初めてご利用になる方は…

※集団教室に初めて参加される方は初回のみお試料金でご参加いただけます。

(120分 ⇒ 1,350 円 / 1回)
(90分 ⇒ 1,080 円 / 1回)
(60分 ⇒ 810 円 / 1回)

*参加料のお支払いは回数券制となります。 ※料金は全て税込みです。

生涯筋造フィット	8,100円 / 12回	7,560円 / 10回	7,020円 / 8回
ぶらっとフィットネス	6,480円 / 6回	5,940円 / 4回	1,620円 / 1回
集団教室 (120分)	5,000円 / 2回	2,700円 / 1回	
集団教室 (90分)	9,800円 / 5回	6,180円 / 3回	
	4,220円 / 2回	2,160円 / 1回	
集団教室 (60分)	3,040円 / 2回	1,620円 / 1回	

画材費および、ボールペン代は別途必要です。
▶各300円/回
※「こしえっと」は、画材費不要です。

*回数券は、国見ヶ丘キャンパス、仙台駅東口キャンパスのどちらでもご利用いただけます。

*回数券は、実施時間(120分 / 90分 / 60分)が同じ教室は共通でご利用いただけます。また、回数券に表示されている時間より短い時間の教室にもお使いいただけます。

(例: 120分教室の券 ⇒ 90分教室・60分教室で利用可能)
90分教室の券 ⇒ 60分教室で利用可能

*塾生間での回数券の譲渡は自由です。

*回数券の有効期限は、全て購入日より2ヶ月となります。

(例: 平成29年4月3日購入の場合 ⇒ 平成29年6月2日まで有効)



仙台元気塾 国見ヶ丘キャンパス

お問い合わせ・お申し込み・アクセス

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



🚗 自家用車でお越しの方は…

専用駐車場をご利用ください。

●台数に限りがあります。参加申し込みの際にお申し出ください。

🚌 バスを利用する場合…

JR仙台駅15番バスのりばから

●870 (X870) 系統または、875 (876) 系統に乗車し、「青陵中等教育学校前」で下車してください。

TEL ◇ 022-208-7792 【受付時間】月～金: 9:00～17:00 土: 9:00～12:00 (日・祝日は休み)

FAX ◇ 022-208-7791 URL ◇ <http://www.tfu-ac.net/yfkc/> Eメール ◇ info@tfu-ac.net



仙台元気塾 仙台駅東口キャンパス

お問い合わせ・お申し込み・アクセス

〒983-8511 仙台市宮城野区榴岡2丁目5番26号 東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス 地下1F



🚶 JR仙台駅より徒歩3分

●東西地下自由通路「出入口1」より地上に出るすぐ。

●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、および専用駐輪場がございますので、公共交通機関をご利用ください。

※付近の有料駐車場は、特に休日は混雑しますので、お車の方はお時間に余裕をもっておいでください。

※自転車、バイクをご利用の方は近隣の公営駐輪場をご利用ください。

TEL ◇ 022-742-2886 【受付時間】月～金: 9:00～17:00 土: 9:00～12:00 (土は電話対応のみ/日・祝日は休み)

FAX ◇ 022-742-2887 URL ◇ <http://www.tfu-ac.net/yfkc/> Eメール ◇ info-east@tfu-ac.net



仙台元気塾

サービス ラインナップ

平成29年10月～12月

参加者
募集中

それぞれの人生に合った
多彩なプログラムで
より豊かないきいきとした毎日を!

仙台元気塾では、東北福祉大学の研究成果を基に企画・開発されたメディカルフィットネスや、臨床美術(クリニカルアート)など、さまざまな健康サービスを地域の皆様に提供しています。

どなたでもご入会いただくことで、仙台元気塾の全てのサービス、プログラムへご参加いただけます。



国見ヶ丘キャンパス で開催

生涯筋造フィット

♡ 個別対応

月 火 水 金 土

専門の運動スタッフからの指導・アドバイスをもとに、各自のペースでストレッチ・筋トレ・有酸素運動などを行います。

◆曜日 毎週 月・火・水・金・土
◆時間 【午前】9:00～12:00
【午後】13:00～16:00
(火・土は午前のみ)

◆持ち物
・室内用運動シューズ
・水分補給用の飲み物
・汗拭きタオル
・運動しやすい服装
(更衣室あり)



ビギナーズサポート

生涯筋造フィットにご参加いただく前に運動メニューや、マシンの使用法を覚えていただくための講習会です。

◆曜日 月・火・水・金・土
◆時間 要相談
◆料金 3,240円 / 1回

90分

Let's
ロコモ予防教室

♡♡ 火

ロコモ予防に欠かせない下肢の筋トレや全身を使った有酸素運動を行います。



◆曜日 毎週火曜日
◆時間 13:30～15:00
◆定員 14名

90分

健脚骨太

♡♡ 木

ストレッチ・踏み台昇降・マシンを使った筋トレなど足腰を強化する運動を行います。



◆曜日 毎週木曜日
◆時間 10:00～11:30
◆定員 12名

90分

健康づくり
はじめての一步

♡♡ 木

健康づくりに必要な基本的な運動(ストレッチ、筋トレ、有酸素運動など)、健康づくりのアドバイスを行います。



◆曜日 毎週木曜日
◆時間 10:00～11:30
◆定員 10名

