

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。

\*お申し込みと同時のご入会も可能です。

\*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、ボールレンタル代は別途必要です。  
▶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仙台駅前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](mailto: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」より地上に出やすく。

●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せんので、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](mailto:info-east@tfu-ac.net)



▲WEB サイト



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



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、マシンの使用方法を覚えていただくための講習会です。

◆曜日 月・水・金  
◆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。



◆開催日 2/6.13.20.27  
3/6.13.20.27  
◆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。



◆開催日 2/1.8.15.22  
3/1.8.15.22.29  
◆時間 10:00～11:30  
◆定員 12名

90分 健康づくり はじめの一步 ♡♡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。



◆開催日 2/1.8.15.22  
3/1.8.15.22.29  
◆時間 10:00～11:30  
◆定員 10名



# 仙台駅東口キャンパスで開催

各教室の  
時間

60分 90分 120分

各教室の  
運動強度マーク  
の見方

強い ← → 弱い リラックス  
♥♥♥♥ ♥♥♥♥ ♥♥♥♥ ♥♥♥♥ ♥

## ぶらっとフィットネス

♥個別対応 月 水 金

『ストレッチ』『マシンを使った筋トレ』『ロコトレ(ロコモーショントレーニング)』『踏台リズム昇降』『ダンベル体操』等…計8種類の健康づくり運動を組み合わせて実施する“仙台元気塾オリジナルのフリートレーニング”です。  
「ぶらっと」お気軽にお越しください!

「はじめてご利用の方」  
「スタッフと一緒にもう少し運動の仕方を学びたい方」

- ◆開催曜日 毎週 月・水・金
- ◆時間 【午前】9:30～12:00  
【午後】13:00～16:00
- ◆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



選べる  
プログラム

ぶらっとフィットネス講習  
ビギナースサポート

はじめて  
でも安心!

- ◆曜日 月・金
- ◆時間 午前10:00～  
午後13:30～
- ◆定員 各回3名 要予約
- ◆料金 2,160円/1回
- ◆持ち物 左記同様

## 90分 元気ハツラツ! チャレンジ教室 ♥♥♥火

ダンベル体操12ポーズとリズム体操などの有酸素運動で、シェイプアップと体力維持、向上を目指します!

- ◆開催日 2/6.13.20.27 3/6.13.20.27
- ◆時間 10:00～11:30
- ◆定員 20名



## 90分 元気チャレンジ! のんびり教室 ♥♥火

「ダンベル体操」の他、転倒予防には欠かせない下半身の筋力・バランス能力の向上を目指します。  
お仲間との会話も楽しい時間です。

- ◆開催日 2/6.20 3/6.13  
※3月は2週連続となります。
- ◆時間 13:30～15:00
- ◆定員 20名



## 90分 Smile ステップ 1・2・3 ♥♥♥水

軽やかなダンスステップで心地よい汗を流すダンスづくりの90分です。  
ダンス初心者の方も大歓迎です。

- ◆開催日 2/28 3/28
- ◆時間 10:00～11:30
- ◆定員 20名



## 90分 続けて実感! ステップアップ教室 ♥♥水

毎週開催になり、時間も90分にボリュームアップ!  
ロコモ予防や、介護予防に必要な運動を幅広く取り入れ、定期的な体力測定で変化を実感できる教室です。

- ◆開催日 2/7.14.21.28 3/7.14.28
- ◆時間 13:30～15:00
- ◆定員 20名

## 90分 今からはじめる ロコモ予防教室90 ♥♥木

今注目のロコモを学び、予防に必要なストレッチや下肢の筋トレ、バランス運動を行います。

- ◆開催日 2/1.8.15.22 3/1.8.15.22.29
- ◆時間 10:00～11:30
- ◆定員 20名



## 60分 NEW リラックスヨガ ♥♥木

椅子を使用するヨガで、初めての方も安心です。心地よさを感じながら、心と体をストレッチしてみませんか?

- ◆開催日 2/1.15 3/1.15.29
- ◆時間 14:00～15:00
- ◆定員 18名



## 60分 季節の歌と体操を楽しむ♪ ミュージックフィットネス教室 ♥金

カラオケ機器を使用した「歌」と「体操」を楽しむ60分の教室です。「歌が好きの方」「運動が苦手な方」にもおすすめです。

- ◆開催日 2/9 3/9
- ◆時間 14:00～15:00
- ◆定員 20名



## 90分 のんびりゆったり ノルディックウォーキング ♥♥土

お話をしながらゆっくりペースで歩くノルディックウォーキング教室です。

- ◆開催日 2/24 3/24
- ◆時間 10:00～11:30
- ◆定員 20名



## 60分 気軽に楽しむものづくり こしえっと ♥日

気軽にものづくりを楽しめる教室です。普段の生活に使える小物を中心に制作します。

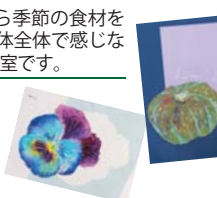
- ◆開催日 2/18【点と線の飾り皿(梅)】  
3/18【めぶきのめ】
- ◆時間 10:00～11:00
- ◆定員 15名



## 90分 脳いきいき臨床美術 オイルパステル画教室 ♥土

臨床美術のプログラムの中から季節の食材をモチーフ(モデル)に、じっくり体全体で感じながら描くプログラムを集めた教室です。

- ◆開催日 2/3【舞パンジー】  
3/3【紙やすりに描くかぼちゃ】
- ◆時間 10:00～11:30
- ◆定員 15名



## 90分 はじめての臨床美術 ♥隔週木

毎回使用する画材を変えて臨床美術の特有的な技法を使ったプログラムを行います。自分に合ったプログラムをお探しの方、臨床美術が初めての方におすすめです。  
【1日毎のお申し込みも可能です】

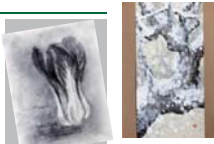
- ◆開催日 2/8【プロコリヤーを描く】 ◆時間 13:30～15:00  
2/22【ハマグリに描く花まつり】 ◆定員 15名  
3/8【鉛筆のアナログ画】  
3/22【春の山】



## 120分 脳いきいき臨床美術 墨画教室 ♥水

毎回、さまざまな「墨・道具・手法」を使用します。会話を楽しみながら感覚をフル回転して制作し、体の中からリフレッシュ!

- ◆開催日 2/28【雪化粧する樹木】  
3/28【木炭で描くチンゲン菜】
- ◆時間 10:00～12:00
- ◆定員 15名



## 120分 季節のアート教室 ♥年4回

日本ならではの四季折々の変化を楽しみながら制作していきます。

- ◆開催日 3/17(土)【小野菜の水彩画】  
小さい春を描きながら春を迎える準備を楽しみませんか?
- ◆時間 10:00～12:00
- ◆定員 20名



## 120分 土曜ダンベル ♥♥♥土

元気塾最長の2時間の教室で、ダンベル体操やリズム体操など全身を使った運動でたっぷり汗を流します。

- ◆開催日 2/3 3/3
- ◆時間 10:00～12:00
- ◆定員 20名



## 120分 初心者歓迎! アクティブ! ノルディックウォーキング ♥♥♥土

基本練習後、速めのペース(時速6km前後)で歩くノルディックウォーキング教室です。

- ◆開催日 2/24 3/24
- ◆時間 13:30～15:30
- ◆定員 20名

