

教室内容・スケジュール一覧

各教室の
時間

FREE 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
♥♥♥♥♥ ♥♥♥♥♥ ♥♥♥♥♥ ♥♥♥♥♥ ♥

FREE ぷらっとフィットネス 月 水 金 個別対応 ♥



『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。「ぷらっと」お気軽にお越しください！

- ◆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

「はじめての方」「運動の仕方をもっと学びたい方」へ

ぷらっとフィットネス講習【ビギナーズサポート】

- ◆曜日 毎週 月・金 *予約制
- ◆時間 【午前】 10:00 ~ 【午後】 13:30 ~
- ◆定員 各回3名まで
- ◆料金 2,160円 / 1回
- ◆持ち物 上記と同様

はじめてでも安心！

60分 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 4/5.19 5/17.31 6/7.21
- ◆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 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。「歌が好きな方」「運動が苦手な方」にもおすすめです。

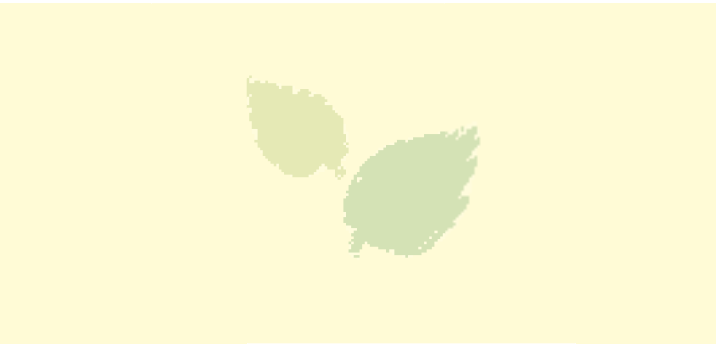
- ◆開催日 4/13 5/11 6/8
- ◆時間 14:00 ~ 15:00 ◆定員 20名

60分 気軽に楽しむものづくり こしえっと 土 ♥



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 4/21【春色コサージュ】
5/19【バラのポストカード】
6/23【〇△□コースター】
- ◆時間 10:00 ~ 11:00 ◆定員 15名



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 4/3.10.17.24 5/1.8.15.22.29
6/5.12.19.26
- ◆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。

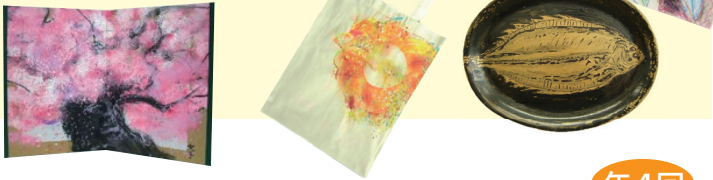
- ◆開催日 4/3.17 5/1.15.29 6/5.19
- ◆時間 13:30 ~ 15:00 ◆定員 20名

90分 はじめての臨床美術 木 土 ♥

毎回、使用する画材やテーマの異なる臨床美術のアートプログラムを楽しみます。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もおすすめです。

*1回毎にお申し込みください。

- ◆開催日 4/12(木)【満開の桜の大木】 ◆時間 13:30 ~ 15:00
4/21(土)【太陽のバック】 ◆定員 15名
4/26(木)【カリフラワーを描く】
5/10(木)【サザエを描く】
5/19(土)【葉っぱのフロッタージュ】
5/24(木)【カレーの線刻画】
6/ 9(土)【色の小路】
6/14(木)【梅雨のガラス絵】
6/28(木)【きゅうりの量感画】



90分 今からはじめるロコモ予防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 4/5.12.19.26 5/10.17.24.31
6/7.14.21.28
- ◆時間 10:00 ~ 11:30 ◆定員 20名

90分 Smileステップ1・2・3 火 ♥♥♥



軽快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 4/24 5/22 6/26
- ◆時間 13:30 ~ 15:00
- ◆定員 20名

90分 続けて実感！ステップアップ教室 水 ♥♥



ロコモ予防や、介護予防に必要な運動を幅広く行います。定期的に実施する体力測定でもご自身の変化を実感できる教室です。

- ◆開催日 4/4.11.18.25 5/2.9.16.23.30
- ◆時間 13:30 ~ 15:00 ◆定員 20名

！ 6月から一時休止させていただきます。

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楽しく歩くノルディックウォーキング教室です。

- ◆開催日 4/28 5/26
- ◆時間 10:00 ~ 11:30 ◆定員 20名

！ 6月から一時休止させていただきます。

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 4/7 5/12 6/2
- ◆時間 10:00 ~ 12:00
- ◆定員 20名

120分 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 4/28 5/26
- ◆時間 13:30 ~ 15:30 ◆定員 20名

！ 6月から一時休止させていただきます。

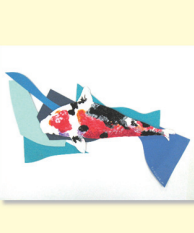
120分 季節のアート教室 年4回 ♥



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 6/23(土)【和紙で描くあじさい】
- さまざまな和紙を使ってこの季節を彩るあじさいを描いてみませんか？
- ◆時間 13:30 ~ 15:30 ◆定員 20名

90分 家族 de あーと 年4回 ♥



親子で、お孫さんと、ご夫婦で、などなど…。組み合わせは問いません。ご家族一緒に楽しみましょう！

- ◆開催日 4/28(土)【錦鯉を描く】
- ◆時間 10:00 ~ 11:30 ◆定員 20名

※各教室への参加方法・料金については、裏面の『教室へのご参加について』をご確認ください。