

1回
120分

充実の土曜教室

途中からでも参加することができます。お気軽にお問い合わせください。

第1 土曜

鈴木玲子
先生の

土曜ダンベル

ダンベル体操の基本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。元気に汗をかきたい方にお勧めです。
※初心者の方は、隔月開催「ダンベル入門」教室からはじめてください。

時間：10:00～12:00

料金：塾生 12,500円 一般 17,500円

日程：5/7・6/4・7/2・8/6・9/3（上半期全5回セット）



第2 土曜

土曜ストレッチポール

自分の姿勢を知りたい！久しぶりの運動なので、まずは体慣らしから始めたい！

…そんな方におススメなのが「ストレッチポール」教室です。背中や肩、腰のすっきり感を味わってください。

時間：10:00～12:00

料金：塾生 12,500円 一般 17,500円

日程：5/14・6/11・7/9・8/20・9/10（上半期全5回セット）



第4 土曜

土曜ノルディックウォーキング

今、話題のノルディックウォーキングを習って、ダイエットやメタボ予防に効果的なウォーキングを習得しましょう！初心者でも段階を踏んで練習していくので心配はいりません。これからの季節にピッタリな、かっこいいウォーキングです。

時間：10:00～12:00

料金：塾生 12,500円 一般 17,500円

日程：5/28・6/25・7/23・8/27・9/24（上半期全5回セット）



※スケジュール等変更になる場合がございます。予めご了承ください。

お問合せ・お申込み | お電話・FAXでお申込みください。

TEL：022-208-7792 FAX：022-208-7791

東北福祉大学 社会貢献センター 予防福祉健康増進推進室 仙台元気塾事務局
〒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