



「健康」の先にある 豊かな人生を目指して —

2016 仙台元気塾 メディカルフィットネス

お出かけしながらダンス教室♪

Smile



ステップ

1・2・3



ダンスを楽しみながら、
心身機能の向上をはかります。
気持ちのいい汗を流して、
心も体もリフレッシュ！
初めての方もすぐにお友達ができますよ♡

in 仙台駅東口キャンパス
3月特別教室

対象者 ◆ 音楽に合わせて体を動かしてみたい、ステップを覚えてみたい、
ダンスを通してシェイプアップ、ステップを踏んで脳機能アップしたい方

日時 ◆ 3/25 (金) 13:30~15:00 (90分)
※開始前に体調チェック(血圧測定)を行います。

定員 ◆ 25名
※申し込み先着順になります。

今回が初めての参加の方はこちらの料金！
お友達を誘って是非ご参加ください！！

料金 ◆ 塾生 2,060円/回
一般 2,580円/回

初回お試し価格
(1回のみ)

塾生・一般ともに
1,030円(税込)

内容 ◆ 軽快な音楽に合わせて、ステップを覚えていきます。一人踊り、二人踊り、
みんなと輪踊りなどゲーム感覚も取り入れて動きます。座位でのストレッチ、
カントリーラインダンス、レクリエーションダンス、フォークダンス etc.



講師 ◆ 鈴木 玲子 先生
東北福祉大学 特任准教授
健康運動指導士
スターリングフレンズ主宰
フォークダンス連盟公認指導者

- 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日前までにお願いいたします。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





◆ 会場 ◆

東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス 4階

〒983-8511 仙台市宮城野区榴岡2-5-26



◆ アクセス ◆

●JRご利用の場合

JR仙台駅東口から宮城野通沿い（北側）すぐの茶色の7階建てビル。
西口（中央改札口側）からは徒歩約5分。

●バスご利用の場合

仙台駅前で下車後、東西地下自由通路（仙台駅仙石線東口方面）、東側1番出入口から地上に出てすぐ。
または、2階東西自由通路で東口へ、BiVi仙台駅東口ビル・タクシー乗り場付近から横断歩道を渡るか、
東口高速バスターミナル側へ降りてロッセリア前横断歩道渡ってすぐ。

【お願い】

会場には専用駐車場がありません。付近の有料駐車場をご利用いただくか、
公共交通機関をご利用ください。ご協力よろしくお願いいたします。