

オンライン教室 ※通信料は参加者のご負担となります。Wi-Fi環境下でのご参加をおすすめします。 **要事前予約**

安心して外出するのが難しいコロナ禍において、安全に楽しく皆さんと活動できる場を検討し、インターネットを活用したオンライン教室を開催いたします！
Web会議ツール《Zoom》をご利用いただける環境があれば、どなたでもご参加いただけます。

『参加したいけれど、やり方が分からない』等のご質問にも
スタッフが個別に対応しています。
どんなことでもぜひお気軽にお問い合わせください！



Medical Fitness

個別対応♡

玲子先生のスペシャルonline教室

ゆったりした動きからしっかりした動きまで、1時間かけて楽しく体を動かしていきます。

無理せずゆったりと運動したい方もご自身の体調に合わせてご参加いただけます。

日程 ◆ 6月13日(火)

6月27日(火)

時間 ◆ 9:30~10:30 **注意**

定員 ◆ 各回10名程度

参加費 ◆ 1,650円/1回(税込)

※オンライン決済となります

ダンベル、ソフトジム、
セラバンド、タオル、手
ぬぐいをお持ちの方
はご準備ください



◆お申込み方法◆

キャンサポオンラインよりお申し込みください。

キャンサポオンライン

<https://cansapo-online.f-kobo.co.jp/>

キャンサポオンライン 検索



※参加費のお支払いはお申込み時のオンライン決済(クレジットカード決済またはコンビニ決済)となります。

※受付は先着順です。

※申込締切…開催日の2日前までにお申し込みください。

会場に
集合して
みんなで
参加！

ご自宅でのオンラインに不安がある、オンラインの環境が準備できない
という方は、集合会場でみんなで参加しましょう!!

会場 ◆ 両日とも…国見コミュニティセンター 定員 ◆ 各回10名

参加費 ◆ 1,650円/1回(税込) * 当日現金でお支払いください。

* 集合参加を希望する方は、お電話、メール、LINEまたは、仙台元気塾ホームページより
お申し込みフォームでお申し込みください。



Clinical Art

はじめての臨床美術online

はじめての方大歓迎！お気軽にご参加ください。



画面越しでもお互いの存在が近くに感じられる。
そんな時間を一緒にしましょう！

日時 ◆ 6月11日(日) 13:30~14:30

定員 ◆ 5名 ※先着順に受付

参加費 ◆ 1,980円(税込/描画用紙、送料込)

※オンライン決済となります



2023年6月のプログラムは…
『ガーベラの観察画』

ガーベラを虫眼鏡で観察しながら描きます。虫の目線でミクロの世界を楽しみましょう！

◆お申込み方法◆

キャンサポオンラインよりお申し込みください。

キャンサポオンライン

<https://cansapo-online.f-kobo.co.jp/>

キャンサポオンライン 検索



※参加費のお支払いはお申込み時のオンライン決済(クレジットカード決済またはコンビニ決済)となります。

※お申込みいただいた方には、事前に準備物のお知らせと材料を郵送いたします。

(オイルパステル、ガーベラ、のりを別途ご準備ください)

※受付は先着順です。

※申込締切…6/7(水)までにお申し込みください。

※お申込みが少ない場合には、中止となることがあります。

お問い合わせ

仙台元気塾の最新の情報につきましては、ホームページ、facebook、LINEなどでお知らせいたします。
※閲覧環境をお持ちでない方は、お電話、メールでもご確認いただけます。

お手紙で！

〒983-8511
仙台市宮城野区榴岡
2丁目5-26 地下1階
仙台元気塾 宛



お電話で！

東口/022-742-2886

受付…月～金 9:00～17:00

事務局携帯/080-3581-0019

受付…月～金 9:00～17:00



メールで！

info@tfu-ac.net

※24時間受付中！

公式LINE友達募集中！



登録用ID【 @697yures 】



仙台元気塾®

スケジュール

2023年6月

参加者
募集中

引き続き、新型コロナウイルス
感染症感染防止対策を徹
底したうえで、皆さまのご参
加をお待ちしております。



※更衣室の利用や近い距離での会話な
どの感染リスクが高い場面を除き、
マスクの着用は『任意』です。

5/29(月) 9:00～2023年6月分の予約受付スタート！

個別
教室

ぷらっとフィットネス

4月からご利用方法が変わりました！

Medical Fitness

個別対応♡

『ストレッチ』『マシンを使った筋トレ』『ロコトレ※』『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る
実施する“仙台元気塾オリジナルのフリー
レーニング”です。

● 目的に合わせてプログラムを調整

一人ひとりの体力・身体状況に応じて、運動の強さや量を調整することができます。

● おすすめプログラムをご提案

専門スタッフがおすすめの運動プログラムをご提案。

開催曜日・時間

ご予約いただいた利用時間内の **好きな時間に開始・終了ができる** ようになりました！

毎週

月曜日

水曜日

金曜日

区分	利用時間
午前の部	9:00~11:30 (最終入場11:00)
午後の部	13:00~15:30 (最終入場15:00)

* 祝日、年末年始、お盆期間中はお休み。

* **事前予約制**となります。
定員はありませんが、状況により受付を制限する
場合がございます。あらかじめご了承ください。

久しぶりの運動
という方も安心！

参加費

回数券でお支払いください。

6,600円／6回 6,050円／4回 1,650円／1回

* 上記回数券は、『ぷらっとフィットネス』のみご利用いただけます。

* 回数券の 塾生間の譲渡は自由 です(塾生の方に限りです)。

* 回数券の有効期限は、購入日より3ヶ月 となります。

(例：2023年6月15日 購入の場合 ⇒ 2023年9月14日 まで有効)

※余剰分の返金はできません。ご了承ください。

初めてや久しぶりのご利用は、イン
ボディ測定とカウンセリング
を実施(予約制となります)！

お一人おひとりに《今必要な運
動プログラム》をご提案します。



※持ち物やお申込方法については、中面をご確認ください。

