

＼ご自宅からでも参加できます！／

**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

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自身の体調に合わせてご参加いただけます。

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



日程 ◆ 10月14日(火)

10月28日(火)

11月11日(火)

11月25日(火)

時間 ◆ 9:30~10:30 **注意**

定員 ◆ 各回10名程度

### ◆お申込み方法◆

仙台元氣塾WEBサイトから会員プランにご登録の上、お申し込みください。

### 仙台元氣塾WEBサイト

URL

<https://genki.hacomono.jp>



※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。  
開催当日の9時までに、Zoomの招待メールをお送りいたします。

会場に集合して  
みんなで参加もできます！



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 ◆ 全日程…国見コミュニティーセンター

定員 ◆ 各回10名

\* 集合参加を希望する方は、お電話、メール、LINEまたは、仙台元氣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。

お問合せ  
お申込み

仙台元氣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、お電話でもご確認いただけます。

東北福祉大学  
地域創生推進センター  
(健康増進事業)

つながる笑顔 ひろがる未来  
**仙台元氣塾**  
sendaigenkijuku

〒983-8511 仙台市宮城野区榴岡2-5-26  
東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス 地下1階

【窓口受付時間】月～金 9:00～17:00(土・日・祝日はお休み)

◆お電話、WEBサイト、LINEのいずれかでご連絡ください。

TEL

022-742-2886

●受付時間  
月～金 9:00～17:00

仙台元氣塾WEBサイト

URL

<https://genki.hacomono.jp>



LINE

- 登録用ID -

@697yures



公式LINE  
友達募集中！

※1度のご連絡で複数回・複数名まとめてのご予約が可能です。

※受付は先着順となります。

ご希望の日程で確実に予約したい場合には、《専用WEBサイト》または《お電話》でのご予約がおすすめ。  
《LINE》でのご予約は、送信日時によって受付処理が遅れる場合があります。あらかじめご了承ください。  
あらかじめご了承ください。

※新規入会随時受付中！おためし体験も受け付けております。お気軽にお問い合わせください。

東北福祉大学 地域創生推進センター(健康増進事業)「仙台元氣塾」



# 仙台元氣塾

## ※とれらば スケジュール

2025年  
10月～11月

参加者  
募集中



※感染症対策を継続しております。

※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。

◇開催スケジュールは、今後の状況により、変更または中止となる場合がございます。ご了承ください。

◇無理はせず、ご自身の体調に合わせてご参加ください。

個別  
教室

## ぷらっとフィットネス

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“仙台元氣塾オリジナルのフリートレーニング”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・終了ができます！

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<br>(最終入場11:00)  |
| 午後の部 | 13:00~15:30<br>(最終入場15:00) |

久しぶりの運動  
という方も安心！

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。



\* 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。

※参加費、持ち物など【各教室の詳細】については中面を、【お申し込み方法】については裏面をご確認ください。

