

自力整体



からだと向き合ってみませんか！

筋肉や関節を伸ばし、広げ、詰まりを取り除き、温かくて、柔らかいからだへと導きます。

たった3分で、ご自身で痛みやコリが楽になります。あなたもきっと変われますよ。

初めての方でも無理なく受講できる教室です。

- 対 象 中学生以上
- 日 程 土曜日開催 全6回

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1

※変更がある場合があります。

詳しくは泉海洋センターまでお問合せください。

- 時 間 10:00～11:30
- 会 場 仙台市泉海洋センター（ミーティングルーム）
- 定 員 8名（先着）
- 講 師 小川 真理子先生
- 受講料 6,300円（傷害保険料含む）
- 申込み 9/1(月)9:00より Web受付（ネット環境がない方は窓口にて受付）

お申込みはこちらから!!



仙台市スポーツ施設指定管理者(期間：2026/3/31まで)：（公財） 仙台市スポーツ振興事業団

仙台市泉海洋センター

お問い合わせ

〒981-3131 仙台市泉区七北田字田中1-2

(TEL) 373-9561 (FAX) 373-9562

・駐車場完備 ・地下鉄八乙女駅より徒歩15分 ・南光台5丁目東バス停（南光台循環バス）より徒歩5分

取得しました個人情報（「個人情報保護条例」他 関係法令を遵守し、当事業団主催の事業に必要な範囲で使用させていただきます。）