

# 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
5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5

※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 5/1(木)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。

年間開催予定						
	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
1期	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5
2期	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1
3期	1/24	1/31	2/7	2/14	3/7	3/14

※この日程は年間計画のため、年度途中で事業の変更や日程の変更等もございます。ご了承ください。

### 準備物

動きやすい服装

### 申込について

SPFプログラムサーチからお申込みいただけます。※ご利用には初回会員登録が必要となります。

先着受付教室：画面の指示に従い申込完了次第、手続きは以上となります。

抽選受付教室：手続き完了後、申込締切日以降に抽選を行い当落結果をメールにて通知します。

当選日から7日以内に支払方法(クレジットカード決済or現地払い)を選択してください。

支払方法を確定しない場合、自動的にキャンセルとなりますのでご注意ください。

※(共通)現地払いを選択した方は教室初回までに窓口にてお支払いをお願いいたします。(現金のみ)

※インターネット環境がない方は泉海洋センター窓口にて受付

### 注意事項等

- 教室の様子は写真・動画撮影させていただき、ホームページ等に掲載する場合がございます。予めご了承ください。
- 教室受講中、怪我をした場合当日中にお近くの職員までお伝えください。
- 来館時、受付に設置のipadにて出席処理をお願いします。会員カードまたはマイページ内の二次元コードをご準備ください。
- 取得しました個人情報に関係法令を遵守し、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。
- 貴重品は自己管理をお願いいたします。盗難・紛失の責任は当館では負いかねます。
- 申込後のキャンセル料等につきましては利用規約をご参照ください。

仙台市泉海洋センター【指定管理者：公益財団法人仙台市スポーツ振興事業団】

〒981-3131 仙台市泉区七北田字田中1-2

TEL.022-373-9561 FAX.022-373-9562