

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8回

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
6/20	6/27	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8

- 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 8,400円（傷害保険料含む）
- 申込み 5/1(日)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!!



お問い合わせ

仙台市スポーツ施設指定管理者(期間：2031/3/31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

〒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は「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。