

# 磐田市豊岡体育館 アフター5スポーツ 体験会

主催：NPO法人磐田市体育協会 指導：T I S（東郷町施設サービス株式会社）



リズムステップ



バランスボール運動



コーディネーション運動

対象	18歳以上
開催	4月24日（火） 18：45～19：30
場所	磐田市豊岡体育館アリーナ
会費	無料
定員	先着15名
申込	磐田市豊岡体育館受付にお問い合わせ下さい。

※1 会員は、その日に限りトレーニング室の使用可

## 【T I S運動指導士】 内容コンセプト



佐藤 結仁

アフター5スポーツ教室は、T I S独自のノウハウを取り入れたスポーツ活動です。

写真の運動を中心として多様なスポーツができる教室です。その為仕事終わりに楽しんでリフレッシュできます。

運動プログラムは脳・神経系に働き掛け、からだ全体を効率よく動かすコーディネーション運動に視点を置いています。

～仕事帰りのちょっとした時間で

一緒に楽しく汗を流しましょう！～

### アフター5スポーツ 教室案内

5月15日（火） 18：45～19：30より毎週火曜日に開催する教室です。

月会費3,600円（税込）で豊岡体育館トレーニング室も教室参加日は

自由にお使いいただけます。是非ご参加ください。

## 磐田市豊岡体育館

【営業時間】 AM8：30～PM9：30

【TEL】 0539-63-0036

【住所】 〒438-0116 磐田市壱貫地64-1

【休館日】 月曜日（祝日の場合翌日）

平成30年4月1日より第二火曜日