

磐田市豊岡体育館 アフター5スポーツ

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	火曜日 18:45~19:30 (年間36回)
場所	磐田市豊岡体育館アリーナ
会費	月3,600円(税込) ※1※2
定員	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

※2 体験レッスンは、1,000円/1回のみ

【T I S運動指導士】

内容コンセプト



佐藤 結仁
(さとうゆいと)

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!

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