

# 磐田市総合体育館 TISスペースヨガ 体験会

主催：NPO法人磐田市体育協会 指導：TIS（東郷町施設サービス株式会社）

からだのほぐしからはじまり、ゆったりとした呼吸に合わせて  
しなやかに流れるようにポーズを取っていきます♪

心とからだもリフレッシュ★

私たちと一緒に美しい姿勢・からだを目指しましょう！！

【TISインストラクター】

内山 千香子

開催日

4月24日（火）  
19：00～19：45

対象

18歳以上

場所

磐田市総合体育館（会議室）

会費

無料

定員

先着15名

申込

磐田市総合体育館受付までお越し下さい。

5月15日（火）から  
毎週火曜日  
19：00～19：45  
に開催するヨガ教室  
の無料体験会です。

定期教室は  
毎週火曜日  
（第2を除く）  
月3000円（税込）  
の教室です。  
是非ご参加ください。

## 磐田市総合体育館

【営業時間】AM8：30～PM9：30

【TEL】0538-32-4236

【住所】〒438-0086 磐田市見付4075

【休館日】第2火曜日（祝日の場合は翌日）

、12/29～1/3

