

磐田市総合体育館 TISスペースヨガ

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

火曜日 月3回（第2火曜日休み）
19：00～19：45 年間36回を予定

対象

18歳以上

場所

磐田市総合体育館（トレジム横のスタジオ）

会費

月3,000円（税込み）

定員

15名

申込

磐田市総合体育館受付までお越し下さい。

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

