

健康づくり・体力づくり・介護予防

感謝の気持ちをこめ、これからも東郷町の健康づくりを全力でサポートいたします。

「厚生労働大臣認定 健康増進施設」 イーストプラザいこまい館 事業案内

休館日:
毎週火曜日(祝日の場合も休館)
年末年始、メンテナンスによる臨時休館日

時間:
午前9時～午後10時
(水中は午前10時～午後9時)
※日曜は午後6時まで

ご利用:
高校生以上

利用料金
1ヶ月定期券(トレジム・水中併用)
・町内(在住・在学・在勤)・・・5,140円
・町外・・・5,650円
(高齢者・障がい者割引あり)
・町内65歳以上午前中入場限定・・・3,600円
(但し、お昼12時までに入場、各種割引・特典は適用しません)

はじめてでも安心

初回オリエンテーションでジムのしくみやマシンの使い方など、
分かりやすく説明させていただきます。

からだのオアシス TISTレジム

初めての方、大歓迎! 楽しく汗をかきましょう!!

☎(0561)37-5812 (火曜定休)



★豊富なレッスンメニュー★

- ホグユルツサ
- ストレッチボール
- YOGA
- バランスボール
- ボクササイズ
- ウォーキング
- サーキット
- エアロビクス
- 水中運動
- コアトレーニング
- フラダンス
- アロマリラクセス

など他にもいろいろ♪

TIS earthYOGA

スタジオを飛び出して、様々な所で行う
目撃イベントも大好評♪



★ご利用にあたっては、オリエンテーションの受講が必要です。まずは、お電話ください。 ☎(0561)37-5812 (火曜定休)

いこまい館1階
いこまいカフェ
営業時間
月曜・水曜・木曜・金曜
午前9時～午後3時

いこまいカフェ特製弁当
500円が人気
地元の名産品も販売しています♪
モーニングサービス
午前9時～11時
あれこれ使える
お得なコーヒチケット
カフェでホッとひと息しませんか?
☎(0561)39-5334

つどいのひろば

つどいの広場では、いこまい館・町民会館・体育館で行われる教室等に
参加される方を対象に、託児サービスを行っています。

1時間500円
(最大3時間)

託児をお受けするには条件がありますので、
詳しくはつどいの広場スタッフまたは、
お電話にてご確認ください。

いこまい館総合案内 ☎0561-37-5811

東郷町総合体育館 事業案内

東郷町総合体育館 ☎(0561)38-6111 火曜定休

togo わくわく体操塾

全7教室

東郷町協働事業
一緒に楽しく
サッカーしよう♪

Jr. サッカー教室

子ども体操教室

水中教室のみ、上記いこまい館
TISTレジムへお問合せください
TEL0561137-5812

子ども水中教室

教室の体験できます
ぜひ一度、体験に来てください!

東郷町協働事業
楽しく学ぼう!

ソフトテニス
元世界チャンピオンも
指導にあたっています!!

Jr. ソフトテニス教室

水中教室・ドラゴンズアカデミー以外
随時体験可能です!
※定員となった教室については
体験をお断りする場合があります。

ジュニア HIPHOP 教室

本教室は実施主体が異なります。

ドラゴンズベースボールアカデミー

Jr. バスケットボール運動教室

授業料 4,320円 / 1 か月
複数教室入会で割引制度有詳しくはお問合せください!

TIS アドバイザー

池谷 幸雄
池谷幸雄体操倶楽部代表
全日本ジュニア体操クラブ連盟専務理事
ソウル・バルセロナ五輪
体操メダリスト

TIS アドバイザー

西川 大輔
日本大学スポーツ科学部 教授
ソウル・バルセロナ五輪
体操メダリスト

スーパーバイザー

伊藤 美香
ソフトテニス世界選手権
全日本総合選手権
団体・個人優勝

TIS 健康づくり事業部長

大崎清風高校時代、池谷氏・西川氏らとともに
インターハイ、国体で団体優勝
東郷町・順天堂大学スポーツ科学部・TIS
との「産・学・官」連携協力協定を結び
健康づくり事業を推進

TIS
健康づくり
事業監修

内藤 久士 教授

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 研究科長
順天堂大学スポーツ健康科学部 学部長

子どもたちが、遊びや運動・スポーツを通して
元気いっぱい成長していけるよう応援しています。

TISの元気なスタッフと最強のサポート陣で、
子どもたちの未来をサポートします!

体育館スタジオレッスン!!

東郷町総合体育館2階スタジオで開催中の「スタジオレッスン」!!

- ◇体のエコ体操
- ◇各種ヨガ
- ◇おとなの★チアダンス
- ◇ストレッチ&トレーニング
- ◇ZUMBA
- ◇太極拳
- ◇クラシックバレエ
- ◇フォークダンス

ジャズダンス

テーマパークや劇団四季出身者が
主宰するアカデミーの講師が指導
します!

SAGIRI DANCE&VOCAL ACADEMY
講師: 山口 愛美 他

