



ピラティス 無料体験会

5/7・14・21・28
火曜日 午前 10:30 ~ 11:15

事前予約制 前日までに電話もしくは直接当館事務室窓口へ
先着順（定員になり次第締め切らせて頂きます）

☎ 03-3980-3131（電話受付 午前10時 ~ 午後8時）

対象年齢 16歳以上・各回定員 20名・当日は30分前より受付開始
運動の出来る服装でお越し下さい。

無料体験会への参加はお1人様2回まで可能です。

有料講習 6月より再スタート!! 詳しくはスタッフまで。

【ピラティスについて】

ピラティスは、インナーマッスルを鍛える事で、姿勢を矯正し、
基礎代謝をアップさせ、心身を健康な状態に導くのが特徴です。

多くのアスリートも、基礎トレーニングとして取り入れており、
継続してエクササイズを行っていく事で、
体型維持にも効果が期待できます。

IKE・Biz としま産業振興プラザ
〒171-0021 東京都豊島区西池袋 2-37-4

IKE Biz
としま産業振興プラザ