

ストレッチ 無料体験会

2020年 2/4・11・18・25

火曜日 午後 7:30 ~ 8:15

事前予約制 前日までに電話・直接当館事務室窓口へ

03-3980-3131 (午前10時~ 午後8時)

先着順 (定員になり次第、締め切らせて頂きます)

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

飲み物持参・運動の出来る服装

無料体験会への参加は、1名様、1回限り。

有料講習 3月よりスタート!! 詳しくはスタッフまで。

講習内容

心と身体 の健康増進を目的した、
動ストレッチ・筋力トレーニング。



講師：高田 朝美



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

