

ピラティス

無料体験会

3/3・10・17・24・31

火曜日 午前 10:30 ~ 11:15

2月1日より受付開始



事前予約制 前日までに電話・直接当館事務室窓口へ

(受付 午前 10 時 ~ 午後 8 時)

☎ 03-3980-3131

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

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、1 名様 2 回まで。

有料講習 4 月よりスタート!! 詳しくはスタッフまで。



Relax & Refresh
Exercise

【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

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

