

初秋の無料体験会

9/1・8・15・22・29

ストレッチ講習

前半は曲に合わせて楽しく動き、後半は筋力トレーニング及び、ゆっくり心と身体のメンテナンスをおこないます。

19:30 ~ 20:15

ピラティス講習

体幹やインナーマッスルを鍛える事で、姿勢を矯正し、身体のパフォーマンスを向上させ、心身を健康な状態に導くエクササイズです。

20:30 ~ 21:15

8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
先着順（定員になり次第締め切らせて頂きます）

 03-3980-3131（受付 朝10時～夜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

飲み物持参・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。

9月よりの通常講習についてはスタッフまでお問合せ下さい。

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

TEL: 03-3980-3131(お問合せ先)