

初冬の無料体験会

12 / 7・14・21・28

11月1日より受付開始!!

ストレッチ講習

前半は曲に合わせて楽しく動き、後半は軽く筋カトレーニング及び、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

※無料体験会へは、1名様2回まで参加可能です。

- ◆対象年齢:16歳以上
 - ◆予約:前日までに電話または直接当館 1F 窓口へ
(受付時間 午前10時~午後8時)
(最終月曜日は休館日です)
 - ◆受付:当日30分前より1F窓口にて
 - ◆定員:各回15名様まで(先着順)
- ※運動ができる服装でご参加ください。

お得な回数券を販売中!!

通常講習の参加にご利用ください!!

5枚つづり4000円(税込み)

※回数券は講習の前後に販売いたします。

※マスクの着用をお願い致します。

※コロナウィルス感染拡大の状況により、中止になる場合があります。ご了承下さい。

ホームページ



Twitter



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

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)