

初夏の 無料体験会

5/4・11・18・25

4月1日より受付開始!!

ストレッチ講習

19:30 ~ 20:15

前半は曲に合わせて楽しく動き、後半は軽く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。

※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
 - ◆申込:前日までに電話または当館1F受付へ
(受付時間 朝10時~夜8時)
 - ◆当日受付:30分前より1F事務所にて
 - ◆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。

通常講習で使える

お得な回数券を販売中!!

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。

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)

IKE・Biz

