

ストレッチ

無料体験会

2020 年 5/5・12・19・26

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

無料体験会へは、1 名様、2 回まで、参加可能です。

6 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。

講習内容

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。



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