

心と身体を変える、5つの特別な体験。

イケビズ・フィットネス一覧

裏面は、インストラクター紹介！

ヨガ

毎週火曜日
9:30-10:15

絶賛
募集中



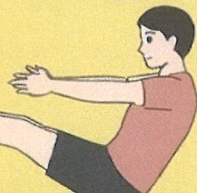
深い呼吸とポーズで
心身を整える。
リフレッシュ！

ピラティス

少しだけ

毎週火曜日
10:30-11:15

インナーマッスルを
鍛え、姿勢矯正！
正しい姿勢に導く。



ルーシー ダットン

毎週火曜日
13:45-14:30

タイ古式健康法！
体のメンテナンス、
血行促進。

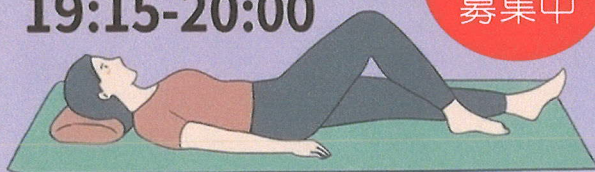
絶賛
募集中



おやすみピラティス

毎週火曜日
19:15-20:00

絶賛
募集中



一日の終わりのセルフケア。
安眠と疲労回復に。

シェイプ

第1・第3土曜日
16:00-16:45

絶賛
募集中

有酸素×筋トレで楽しく
脂肪燃焼！代謝アップを目指す。



- ◆各講習料金：当日券1枚1,000円もしくは回数券1枚
- ◆申込方法：当日先着順、当館1F事務室で、15分前より受付。
定員15名に達し次第受付終了。
- ※運動ができる服装でご参加ください。
- ※シェイプのみ『室内履き』が必要です。
- ※回数券は5枚セット 4,000円。講習前後の時間で販売致します。

定員 まだまだ
余裕あり

としま産業振興プラザ IKE・Biz

主催:としまのちから お問い合わせ:03-3980-3131

ホームページ



X (旧 Twitter)



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS