

イ ケ ビ ズ で 体力測定

イケビズの
体育室に一度
遊びに来て
みませんか？

～みんなで楽しく参加しよう～

会 場：としま産業振興プラザ
IKE・Biz B2F体育室

時 間：①10:00～10:45
②11:00～11:45
③13:00～13:45
④14:00～14:45
⑤15:00～15:45
各回30名

対 象：小学生以上(運動に制限のない方)
参加費：100円(当日支払)
持ち物：上履き、フタつきの飲み物、
タオル、運動できる服装

お申込み (先着順)

2022年4月13日(水)10:00～
5月20日(金)20:00

・Web予約
右記QRコードより
お申込み
(24時間受付)



・電話予約 03-3980-3131
(受付時間10:00～20:00)

種目

長座体前屈 握力
垂直飛び
片足立ち 棒反応

※開催種目は予告なく変更になる可能性がございます。
予めご了承ください。

参加費：100円

2022年

5月22日(日)

イケビズで体を楽しく動かしてみませんか？
これから運動を始めたい方、運動に興味がある方、
まずはご自身の体力はどれくらいか
測ってみましょう！

HP

Twitter



感染症対策

当日は、感染症対策として間隔を保ち測定会を行います。
適宜換気を行うなどイケビズ貸室の利用ガイドラインに沿った運営をいたします。
今後の状況により内容が変更となる場合はHPやTwitter等でお知らせいたします。

主催：IKE・Biz としまのちから

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

3 すべての人に
健康と福祉を



イケビズで体を動かし、体も心も健康を目指しましょう！

毎月、第1火曜日は、無料体験会の日！

月いち無料体験会（各回先着15名）
複数の種類があるため、自分の時間に合わせて選べるのが嬉しいポイント！

開催日：5月3日（火）

参加費：無料
お申込み：お電話（03-3980-3131/
午前（10時～午後8時）、イケビズ窓口（1F）
※運動できる服装でご参加ください
※対象年齢16歳以上

<午前>

◆ヨガ 9:30～10:15
◆ピラティス 10:30～11:15

<午後>

◆タイ式ヨガ 13:45～14:30
◆ストレッチ 19:15～20:00
◆ピラティス 20:15～21:00



ボルダリングを始めた方必見！ イケビズで人気の講習会！

ボルダリング初心者【有料】講習会（各回先着10名）
これからボルダリングを始める方に最適な講習会です！

開催日：5月21日（土）

参加費：1名（1回）1,000円
持ち物：上履き

※運動できる服装でご参加ください

お申込み：下記QRコードよりお申込みください



<子ども向け講習（親子で参加可）>

①13:00～13:50

②14:00～14:50

※対象年齢 小学2年生～15歳まで

<おとな向け講習>

◆15:00～15:50

※対象年齢16歳以上

その他にも楽しいイベントが盛りだくさん！

好評
発売中！

『第十六回 いけびず落語会』

開催日：4月30日（土）開演：14:00 開場：13:15

会場：イケビズ6F 多目的ホール

料金：前売1,500円（当日1,800円）

出演：春風亭柳若、春風亭昇羊、三遊亭花金

各講座・公演案内、
キャンセルが出た場合の
お知らせは、Twitter
にて随時更新中！

開催決定！

『水について考えよう！（仮）』

開催日：7月16日（土）

イケビズ初開催の「水」の大切さを学ぶワークショップ！

『第一回 いけびず子ども落語会（仮）』

開催日：7月30日（土）

イケビズで人気の落語会をお子様でも楽しめるようにアレンジしました！

詳細は、後日ホームページ、Twitterにてお知らせ致します！

IKE Biz

〒171-0021 東京都豊島区西池袋2-37-4
池袋駅西口より徒歩約10分、南口より約7分
開館時間 9時～21時30分 電話 03-3980-3131

HP



Twitter

