

# 初冬の無料体験会

12/1・8・15・22 (29は休館日)

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。

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室窓口へ  
(受付時間 朝10時~夜8時)
- ◆受付:当日30分前より1F事務所に
- ◆定員:各回20名様まで(先着順)
- ※運動ができる服装でご参加ください。
- ※マスクの着用をお願い致します。

お得な回数券も販売中!! 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。

**IKE Biz**  
としま産業振興プラザ

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)

