

産後ママの ボディメンテナンス

お子さんも
入室OK!

9月

ピラティス・骨格ボディメイクを
メインに心と体をリフレッシュ!

お子さんと一緒に参加で安心
楽しくレッスンしましょう♪

日時：令和7年9月13日(土) 9:30~10:15

対象：産褥期（産後約2カ月程度）を過ぎた方
※乳児～小学生のお子さん入室可

お隣の部屋
『図書コーナー』で
読書や宿題もできます♪

場所：八広地域プラザ《吾嬢の里》2階 中会議室

講師：さとみん（木下 聖実）先生
（産後運動インストラクター）

定員：先着 10 名

参加費：無料

令和7年度 スケジュール

4/19(土)、5/10(土)、6/14(土)
7/12(土)、8/9(土)、9/13(土)
10/11(土)、11/8(土)、12/20(土)
1/10(土)、2/14(土)、3/28(土)
前の月の実施日より受付開始します

持ち物：運動しやすい服装、飲み物、タオル
※お子さんが待ち時間に飽きないようなおもちゃ等

お申込：8/9(土)～9/10(水) ※8/18(月)は休館日

八広地域プラザ1階受付 または お電話（03-6657-0471）へ

お問い合わせください。申し込み手続きのご案内をいたします。

※キャンセルされる場合は、お早めにご連絡をお願いいたします。

交通 / アクセス
(最寄り駅・バス停)

いきいきワクワク
みんなが主役みんなであそぶ

吾嬢の里
あづまのさと

- ◎ 京成押上線「八広駅」下車
はなみずき通り方面出口 徒歩7分
- ◎ 墨田区内循環バス 北東部ルート
⑬「東墨田二丁目」下車 徒歩3分
⑭「八広（八広駅）」下車 徒歩5分
- ◎ 都バス
錦37「八広六丁目」下車 徒歩2分
上23「東墨田二丁目」下車 徒歩3分

〒131-0041

東京都墨田区八広4-35-17

TEL 03-6657-0471

URL <http://www.azumanosato.com>

