

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8年9月16日(水) 10:00~10:45

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《吾嬬の里》2階 中会議室

講師：ごみりな
五味理奈 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8年度スケジュール

4/15(水)、5/20(水)、6/17(水)
7/15(水)、8/19(水)、9/16(水)
10/21(水)、11/18(水)、12/16(水)
1/20(水)、2/17(水)、3/17(水)

前の月の実施日より受付開始します
※年度途中で日程変更する場合があります。お確かめください。

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：8/19(水)~9/13(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)

当館駐車場は、
有料貸出施設ご利用者様
優先となっております。
ご来館される際は、公共の
交通機関をご利用ください

- ◎ 京成押上線「八広駅」下車
はなみずき通方面出口 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>

八広地域プラザ
吾嬬の里
あづまのさと

