

～優雅なクラシック音楽にのせて～

チェアバレエ・エクササイズ®

姿勢改善、体力・筋力アップ、介護予防にも効果的
バレエの動きを取り入れた、主に座って行うエクササイズです
クラシック音楽にあわせリラックスして気持ちよく、
年齢性別・体力に関わらずどなたでもご参加いただけます

【講師】チェアバレエ・エクササイズ®公認インストラクター
中村 智佳 氏

【日時】令和8年9月9日（水）
午前10時～11時

【場所】八広地域プラザ 吾嬢の里 1階 多目的ホール

【定員】20名（先着順）

【参加費】無料

【持ち物】飲み物 ※動きやすい服装

【申込期間】令和8年8月21日（金）～9月7日（月）
※当日空きがあればお申込みを受付けます

【申込方法】お電話（03-6657-0471）または1階受付にてお申込みください
キャンセルされる場合は9月7日（月）までにご連絡ください



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
吾嬢の里
あづまのさと

