

# 産後ママの ボディメンテナンス

お子さんも入室OK!

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4年 11月19日(土) 10:45~11:30

場所：八広地域プラザ《吾孀の里》2階 中会議室

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

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：10組/先着順

参加費：800円/1組

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：令和4年 10月15日(土)~11月14日(月)

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。

申込用紙の記入・お支払いをもって申し込み完了となります。

※キャンセルに伴う返金も11/14(月)までになりますのでご注意ください。

お隣の部屋  
『図書コーナー』で  
読書や宿題もできます♪



交通 / アクセス  
(最寄り駅・バス停)

- ◎ 京成押上線「八広駅」下車  
はなみずき通り方面出口 徒歩10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3分  
上23「東墨田二丁目」下車 徒歩5分

吾孀の里  
あづまのさと

〒131-0041 東京都墨田区八広4-35-17  
TEL 03-6657-0471  
URL <http://www.azumanosato.com>

