

産後ママの ボディメンテナンス

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《吾嬬の里》2階 中会議室

対象：産褥期（産後約2ヶ月程度）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

參加費：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おもちゃ等

お申込：令和4年 10月 15日（土）～11月 14日（月）

ハ広地域プラザ 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。



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

吾嬬里

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

