



☆産後の心と体をケアしよう

親子ピラティス

出産でダメージを受けた体力をスムーズに回復させませんか
体の不調も不安も、体を動かしてリフレッシュ！
お子さんと一緒に参加できる、産後のママのためのレッスンです☆



日時： 令和4年 6/11(土) 10:00~10:45

場所： 八広地域プラザ《吾孀の里》2階 中会議室

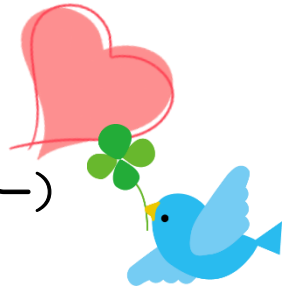
対象： お申し込み時で0歳児 とそのお母さん
(産後2か月目程度から参加可能)

講師： 木下 聖実先生 (産後運動インストラクター)

定員： 10名 先着順

参加費： 800円/1組

持物： 運動しやすい服装、飲物、タオル ※お子さんの着替えやオムツなど一式



申込期間： 令和4年5月11日(水) ~ 6月5日(日)

※5月16日は休館日

申込方法： 八広地域プラザ1F 受付またはお電話(03-6657-0471)にて
お申し込みください。



参加費のお支払いは6月5日(日)までにお願いいたします。
キャンセル・それに伴うご返金も6月5日(日)までになりますのでご注意ください



八広地域プラザ 吾孀の里 案内図



- 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

〒131-0041

東京都墨田区八広4-35-17

TEL 03-6657-0471

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

吾孀の里
あづまのさと

