

産後ママの ボディメンテナンス

お子さんと
一緒に!

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 7月 16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：乳児~未就学児のお子さんとそのお母さん
(産後2カ月程度から参加可能)

講師：産後運動インストラクター さとみん (木下 聖実) 先生

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

お申込：令和4年 6月 25日 (土) ~7月 12日 (火)

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7/12(火)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>

