

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 8月 19日（金） 10:00~10:45

場所：八広地域プラザ《吾嬢の里》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 8月 2日（火）～8月 14日（日）

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8/14(日)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

吾嬢の里
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>

