

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：①令和4年 9月17日(土) 10:45~11:30
②令和4年 10月15日(土) 10:45~11:30

場所：八広地域プラザ《吾孺の里》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)

お隣の部屋
『図書コーナー』で
読書や宿題もできます♪

定員：各回 10組/先着順

参加費：各回 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：9月2日(金)~ ①9月14日(水)、②10月12日(水)
※9月20日(火)は休館日

八広地域プラザ1階受付 または お電話(03-6657-0471)へ
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は各申込締切日までにと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

吾孺の里
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>

