

# 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5年 2月 18日（土） 10:45~11:30

場所：八広地域プラザ《吾孀の里》1階 多目的ホール

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5年 1月 21日（土）～2月 14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2/14(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>

