

産後ママの ボディメンテナンス

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！

お子さんも
入室OK！

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12月16日(土) 10:45～11:30

対 象：産褥期（産後約2ヶ月程度）を過ぎた方
※乳児～小学生のお子さん入室可

場 所：ハ広地域プラザ《吾嬬の里》2階 中会議室

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：先着10名

参加費：800円／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：11/18(土)～12/11(月) ※11/20(月)は休館日

ハ広地域プラザ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12/11(月)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

吾嬬の里
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>

