産後ママのボディメンテナンス

お子さんも入室OK！



11月

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８年 11 月 18 日（水）10：00～10：45

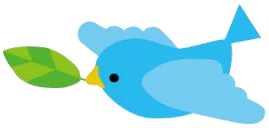
対　象：産褥期（産後約2カ月程度）を過ぎた方
※乳児～小学生のお子さん入室可

お隣の部屋
『図書コーナー』で
読書や宿題もできます♪

場　所：八広地域プラザ≪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：**無料**

令和 8 年度 スケジュール

4/15（水）、 5/20（水）、 6/17（水）
7/15（水）、 8/19（水）、 9/16（水）
10/21（水）、 11/18（水）、 12/16（水）
1/20（水）、 2/17（水）、 3/17（水）

前の月の実施日より受付開始します
※年度途中で日程変更する場合があります。お確かめください。

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：10/21（水）～ 11/15（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。申し込み手続きのご案内をいたします。
※キャンセルされる場合は、お早めにご連絡をお願いいたします。



交通 / アクセス（最寄り駅・バス停）

当館駐車場は、
有料貸出施設ご利用者様
優先となっております。
ご来館される際は、公共の
交通機関をご利用ください

◎ 京成押上線「八広駅」下車
はなみずき通方面出口　徒歩７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２分
上 23「東墨田二丁目」下車　徒歩３分

〒131-0041
東京都墨田区八広４-35-17
TEL　０３－６６５７－０４７１
URL　http://www.azumanosato.com
八広地域プラザ 吾嬬の里 あづまのさと