

# 産後ママの ボディメンテナンス

お子さんも入室OK!

5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7年5月10日(土) 9:30~10:15

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《吾嬢の里》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)

令和7年度 スケジュール

4/19(土)、5/10(土)、6/14(土)  
7/12(土)、8/9(土)、9/13(土)  
10/11(土)、11/8(土)、12/13(土)  
1/10(土)、2/14(土)、3/14(土)

前の月の実施日より受付開始します

定員：先着10名

参加費：無料

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：4/19(土)~5/7(水) ※4/21(月)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

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)

- ◎ 京成押上線「八広駅」下車  
はなみずき通り方面出口 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>

