

板 心 健 康 大 学

うきうき

わくわく

心もカラダもわくわく

楽しい運動 ア★ラ★カルト

日時

2月10日 火 13:30～15:00

場所

KOSUGI彩華ビル3階スタジオ

参加費

500 円(税込)

定員:20名

申込み締切:2月9日(月)

持ち物:動きやすい服装、上履き、飲み物

※フロントにてお申込みください。

★それぞれ 20 分程度の運動を予定しており、初めての
方に合わせた内容となっております。

トランポリン

多才な細マッチョ
谷口コーチ

スワロビクス

彩華のトビウオ
小山コーチ

ピラティス

スタジオのマドンナ
大城コーチ

スタジオで待ってるぜ!

彩華スポーツクラブが誇る3名
のコーチによる運動講座です。
みんなで楽しく笑いながら体を
動かしましょう!

●主催者及び後援団体：主催・・・有限会社古杉企画（創業以来の会社のコンセプト 「健康・福祉・教育・憩い・集い」）
後援・・・大沢駅前活性実行委員会

●お問い合わせ TEL 594-5245（有古杉企画）TEL 594-5205（彩華スポーツクラブ）

●事務局：古江 香奈・藤田 牧子

●動画で、代表 古杉の熱い想い・考えを知って頂けます! ⇒ <http://hyogo-president.net./sawc>

「板心」の意味・・・うきうきとは水に浮かぶ板のごとく生きるということです。これを「板心」と言います。
板心＝うきうき＝心躍らせる。そんな講座を目指していきたいと考えています。

(有)古杉企画は皆様の『健康づくり』を運動・食・予防医療の3方面からサポートさせていただきます。