

大好評につき毎月開校



シンヤ幸三（ダイヤモンド王子）の 予約が取りにくいパーソナルレッスン！

コンディ
ショニング

スタイル
アップ

フレイル
予防

筋力
アップ

貴方に合った健康・コンディショニングづくりをお手伝い！



場所：ひがし健康プラザ 2階ふれあいトレーニング室

日程：2025年 每月第2、4火曜日

9時～、10時～、11時～、12時～（4枠）

定員：各枠 1人 （中学生以上）

内容：健康づくり、ダイエット、筋力アップを丁寧にサポート

料金：一般 4,000円 45分間

サブスク会員 1,000円 45分間

申込：該当日の前日までに電話又は窓口にて予約)
(3か月先の予約まで可)

【お問合せ・ご予約】

03-5466-2291 ひがし健康プラザまで

トレーナー紹介：新谷幸三（しんやこうぞう）

約30年間、渋谷区の健康づくり事業に貢献

（社）日本マッスル＆フィットネス協会公認ジエネラルマスタートレーナー

渋谷区認定「若返るダイヤモンド体操」考案者

現在、渋谷区フレイル予防事業の出演者

