

大好評につき1月~3月
緊急追加



シヤ幸三 (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 ふれあいトレーニング室

日程：2025年 ①1月14日 ②1月28日 ③2月11日
④2月25日 ⑤3月11日 ⑥3月25日

設定日の 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 → 3,000円 45分間

サブスク会員 1,000円 → 0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

2025年
3月迄

【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ェ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

