

期間限定

# シヤ幸三 (ダイヤモンド王子) の 特別パーソナルレッスン開始!



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

目的に合わせた健康・身体づくりのお手伝い!

会場：ひがし健康プラザ ふれあいトレーニング室

日程：2024年 ①11月26日 (火)

②12月10日 (火)

③12月24日 (火)

※設定日の 9時～、10時～、11時～、12時～ (各45分)

定員：各枠 1名 (中学生以上)

※グループ予約相談受け付けます。施設までお問い合わせください

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：お一人 3,000円 45分間 (サブスク会員無料)

申込：該当日の前日までに電話又は窓口にて予約

持ち物：動きやすい服装、室内シューズ

【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)  
ダイヤモンド王子

約30年間、渋谷区の健康づくり事業に貢献

JMFA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

渋谷区フレイル予防事業出演者

