

第4木曜日のみ、新谷氏が直接、指導いたします。

ダイヤモンド体操

～映像プログラム含む～

ダイヤモンド体操

◆ 渋谷区制作オリジナル映像プログラム ◆

日程：毎月 第1・2・3・5 木曜日 定員：15名

参加費：無料

◆ 直接指導 ※新谷氏による直接指導 ◆

日程：毎月 第4 木曜日 定員：15名

参加費：一般会員 600円/1回

※別途施設利用料が発生いたします。

(施設利用料 ¥300 + 参加費 ¥600)

※サブスク会員は別途、料金は発生しません。

◆ 時間 ◆ 10:00～10:45

◆ 場所 ◆ 猿楽トレーニングジム スタジオ

◆ 申込 ◆ 当日、参加札を配布

(サブスク会員30分前、一般利用15分前)

内容：転倒予防やフレイル予防につながる

講師：新谷(シンヤ)幸三 (ダイヤモンド体操考案者)



日付	曜日	時間	日付	曜日	時間
4月23日	木	10:00～10:45	10月22日	木	10:00～10:45
5月28日	木	10:00～10:45	11月26日	木	10:00～10:45
6月25日	木	10:00～10:45	12月24日	木	10:00～10:45
7月23日	木	10:00～10:45	1月28日	木	10:00～10:45
8月27日	木	10:00～10:45	2月25日	木	10:00～10:45
9月24日	木	休館日のため、実施なし	3月25日	木	10:00～10:45