

楽しく健康づくり パーソナルトレーニング

スタイル
アップ

筋力
アップ

コンディ
ショニング

フレイル
予防



貴方にピッタリのプログラムをご案内！

場所：ひがし健康プラザ ふれあいトレーニング室

日程：毎週第2、第4火曜日

設定日の 9時～、10時～、11時～、12時～、
14時～、15時～、（6枠）

定員：各枠 1人（中学生以上）

内容：健康づくり、ダイエット、筋力アップなどを優しくサポート

料金：一般 4,000円 45分間

サブスク会員 1,000円 45分間

申込：当月を含む2ヶ月先の設定日から前日までに
電話又は窓口にて予約

【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

