

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 毎月第2、4火曜日（6枠）

9時～、10時～、11時～、12時～

14時～、15時～ **増枠しました！**

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

