

ご注意：第4木曜日「筋力トレーニング」は休講となります

# 楽しくフレイル予防

## ～仲間と一緒に健康ライフ～

日時：毎月第4木曜日 10:00～10:45  
参加：500円/1回（サブスク会員）  
※一般参加 900円/1回  
（利用料400円・参加費500円）  
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 先着15人  
（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：シンヤ幸三（ダイヤモンド体操考案者）



新規有料事業  
2025年4月～開催



日付	曜日	時間
4/24	木	10:00～45分間
5/22	木	10:00～45分間
6/26	木	10:00～45分間
7/24	木	10:00～45分間
8/28	木	10:00～45分間
9/25	木	10:00～45分間
10/23	木	10:00～45分間
11/27	木	10:00～45分間
12/25	木	10:00～45分間
1/22	木	10:00～45分間
2/26	木	10:00～45分間
3/26	木	10:00～45分間