

ジムの会会員様限定
無料イベント開催！



～大地と空と風を感じる～

青空ヨガ

10月2日(月)

@ジェクサー大井町 屋上



解放された感じがとても良かった

ヨガが好きになりました♡



素晴らしい天気の下、風を感じながらゆったりとして出来て良かった。

普段とは違う環境でヨガを楽しむことができました！



インストラクター
落合 ゆう子先生

- ◆インド中央政府公認ヨガ講師
- ◆健康運動指導士
- ◆全米ヨガアライアンス認定 RYT200修了
- ◆ユニバーサルヨガ・アース認定IR
- ◆日本ボディデザイン協会認定ウォーキングIR



大人の元気を応援します！

ジムの会会員様限定 無料講座開催！

8月

大人の休日倶楽部
JEXER ジムの会

理学療法士による

ひざの健康講座

～痛みのない快適な人生を送るために～

8月25日(金)
@ジェクサー上野



ご参加ありがとうございました！



大人の元気を応援します！

講師：関口 諒 先生

◆理学療法士資格取得
現在パーソナルトレーナーとして
ジェクサー大井町店にて活動中！



会員様限定

自分で整える方法

1月



腸

内環境講座

～腸から元気になろう！～

1月27日(金)実施しました！



ご参加いただき
ありがとう
ございました！



参考になる
ことが多かった。

野菜をとる
よう心掛け
てます。



タンパク質の
重要さもわか
りました！

イベントをき
っかけに行っ
たこのない店
舗へ行って楽
しい★

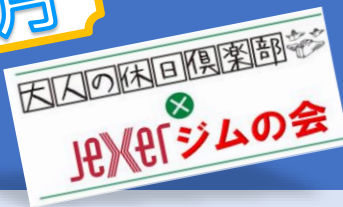


腸内環境につ
いて良く理解
できた。

食事の balan
スをとるよう
心掛けよう
と思った。

いつものトレーニング仲間と
イベントでの交流は楽しい時間♪

11月



ジムの会会員様限定
無料講座開催しました！

理学療法士による腰痛ケア

11月28日(月)
@JEXER赤羽店



ご参加いただきありがとうございました！



講師：荻島 悠平氏
理学療法士

ジムの会会員様限定 無料講座

3月

大人の休日倶楽部
JEXERジムの会

チャレンジ!!
大人の

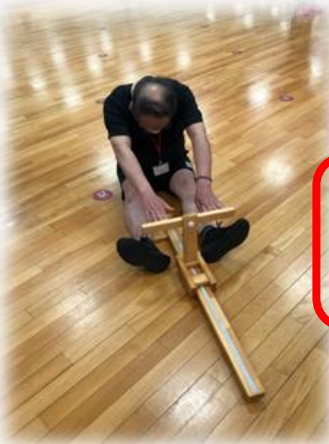
体 力 測 定 会

実施しました!

3月18日(金) 13:00~15:00 @ジェクサー大宮



始めに、皆さんからお名前・登録店舗の自己紹介をして頂き、
一体感を作りました。その後、準備運動を少人数のグループで測定を実施しました。



皆さん、ご自身の現状の体力や柔軟性に
気付くことができていたようで
お互いに励まし合いながら楽しく行っていました。



JEXERジムの会では今後も様々なイベントを実施していきます!