

無料トレーニングスクール “トレーニング会”実施スケジュール

2024年4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	11:00 上野	11:00 大宮	11:00 大井町 新宿	11:00 新宿		
	14:00 上野	14:00 浦和	14:00 大井町	14:00 新宿		
			15:30 大井町			
7	8	9	10	11	12	13
	11:00 上野	11:00 大宮	11:00 大井町 新宿	11:00 新宿		
	14:00 上野	14:00 浦和	14:00 大井町	14:00 新宿		
			15:30 大井町			
14	15	16	17	18	19	20
	11:00 上野	ジムの会 イベントの為 休講	11:00 大井町 新宿	11:00 新宿		
	14:00 上野		14:00 大井町	14:00 新宿		
			15:30 大井町			
21	22	23	24	25	26	27
	11:00 上野	11:00 大宮	11:00 大井町 新宿	11:00 新宿		
	14:00 上野	14:00 浦和	14:00 大井町	14:00 新宿		
			15:30 大井町			
28	29	30				
	祝日の為 休講	11:00 大宮				
		14:00 浦和				

2024年5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			11:00 大井町 新宿	11:00 新宿		
			14:00 大井町	14:00 新宿		
			15:30 大井町			
5	6	7	8	9	10	11
	祝日の為 休講	11:00 大宮	11:00 大井町 新宿	11:00 新宿		
		14:00 浦和	14:00 大井町	14:00 新宿		
			15:30 大井町			
12	13	14	15	16	17	18
	11:00 上野	11:00 大宮	11:00 大井町 新宿	11:00 新宿		
	14:00 上野	14:00 浦和	14:00 大井町	14:00 新宿		
			15:30 大井町			
19	20	21	22	23	24	25
	11:00 上野	11:00 大宮	11:00 大井町 新宿	11:00 新宿		
	14:00 上野	14:00 浦和	14:00 大井町	14:00 新宿		
			15:30 大井町			
26	27	28	29	30	31	
	11:00 上野	11:00 大宮	11:00 大井町 新宿	11:00 新宿		
	14:00 上野	14:00 浦和	14:00 大井町	14:00 新宿		
			15:30 大井町			

2024年6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	11:00 上野	11:00 大宮	11:00 大井町 新宿	11:00 新宿		
	14:00 上野	14:00 浦和	14:00 大井町	14:00 新宿		
			15:30 大井町			
9	10	11	12	13	14	15
	11:00 上野	11:00 大宮	11:00 大井町 新宿	11:00 新宿		
	14:00 上野	14:00 浦和	14:00 大井町	14:00 新宿		
			15:30 大井町			
16	17	18	19	20	21	22
	11:00 上野	11:00 大宮	11:00 大井町 新宿	11:00 新宿		
	14:00 上野	14:00 浦和	14:00 大井町	14:00 新宿		
			15:30 大井町			
23	24	25	26	27	28	29
	11:00 上野	11:00 大宮	11:00 大井町 新宿	11:00 新宿		
	14:00 上野	14:00 浦和	14:00 大井町	14:00 新宿		
30			15:30 大井町			

※都合によりスケジュールを変更させて頂く場合がございます。

【各店休館日】

大宮店 : 毎週 金曜日
浦和店 : 毎週 金曜日
大井町店 : 毎週 月曜日
新宿店 : 毎週 金曜日
上野店 : 毎週 金曜日

4月より
新潟店も利用開始!!

お近くへお寄りの際は
是非、ご利用ください!

新しく新潟店も

ご利用いただけます!

“自分に合った運動方法を知りたい”

“一人での運動は不安”

“正しいフォームを身につけたい”

“膝を強くするトレーニング方法を知りたい”

などなど皆様の不安や疑問を解消し、楽しみながら効果的にトレーニングを継続して頂けるよう個別アドバイスやサポートをさせていただきます! 体調によって上半身だけ・下半身だけのトレーニングなどお気軽にご相談ください!

大人の元気を応援します!

大人の休日倶楽部 × JEXER 「ジムの会」

ホームページ: <http://www.jexer.jp/campaign/otona/index.html>

お問い合わせ: jimukai@jresports.co.jp

公式Facebook: <https://www.facebook.com/Jimunokai.JEXER/>

公式Instagram: https://www.instagram.com/jexer_jimunokai

今後もサービスやイベントなど「ジムの会」関連情報を配信いたします!

JEXER
FITNESS CLUB

ジムの会HPへアクセス →

