

ジムの会会員様限定 無料講座開催！

5月

大人の休日倶楽部
JEXERジムの会

～体の中から整える～

免疫力を高める習慣

バランスの良い食事

適度に体を動かす

睡眠の質を高める

ストレス解消と笑い

参加費
無料

日時：5月24日(金) 14:00～15:30

場所：ジェクサー上野店 スタジオ

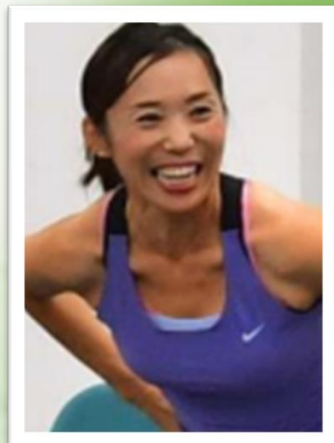
※休館日となりますので他施設及びシャワーのご利用はできません。

定員：30名 ※先着順での受付となります。

どうすれば免疫力がつくのか、
ご自身の身体とうまく付き合っていかなければなら
ない今、免疫力の高め方を知るための
講義と実践の90分間です。
改めて、免疫力とはなにか？どのようにしたら良
いのか？など一緒に考えてみませんか？

是非、暑い夏が来る前に免疫力アップして元気な
身体づくりをしていきましょう！

皆さまのご参加心よりお待ちしております。



講師/伊藤 しのぶ

【資格】

健康運動指導士
予防医療診断士
美軸ラインエクササイズIR
介護予防運動指導員

▼参加申し込みについて▼

★メールでのお申込みのみとなります。

お名前フルネーム・登録店舗と「5/24イベント参加希望」と
入力頂き下記アドレスにメールを送信ください。

送信先「jimukai@jresports.co.jp」

★お申込期間：5月17日(金)まで

※各店舗での受付は行いませんのでご了承ください。