

スポーツクラブで 活力UP

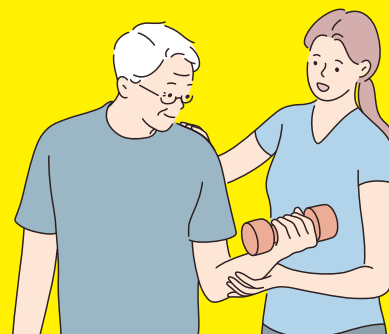
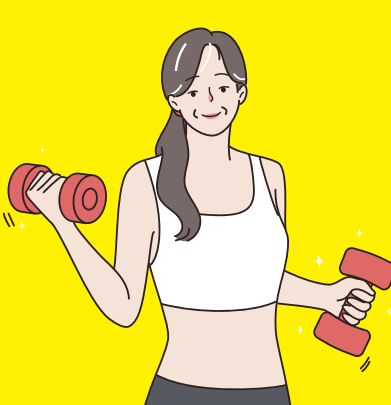
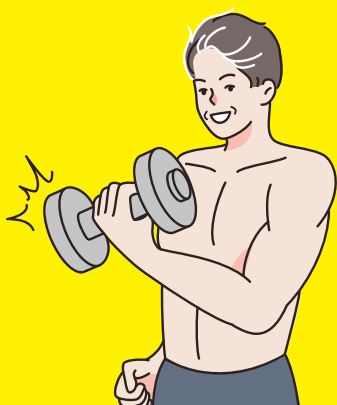
〔運動プログラム体験会〕

スポーツクラブを利用したことのない方でも安心してご利用いただけます！
健康なカラダがあってこそその楽しい人生！ジェクサーは皆様の健康をサポートいたします。

コロナに負けない
フレイル予防

様々なコースをご用意しています

仲間になって情報交換
コミュニティ



2023
6/6 火

13:30～21:00

ジェクサー・
フィットネスクラブ
メトロポリタン池袋

東京都豊島区西池袋1-6-1
ホテルメトロポリタン 4階

池袋西口より徒歩3分



ジェクサー池袋



2023
6/29 木

13:30～21:00

ジェクサー・
フィットネス&スパ
大塚

東京都豊島区南大塚3-33-1
JR大塚南口ビル5F

大塚駅改札出てすぐ右



ジェクサー大塚



参加費1クラス

60分

1,650円 (税込)

30分

1,100円 (税込)

対象

60歳以上のジェクサー会員様、会員外

詳細は各店HPの最新情報をご確認ください。

JRE MALLにて

5/22 月より
お申込み開始



お問い合わせ(2店舗共通): 0570-00-3535

6月6日(火)

JR池袋駅・大塚駅・巣鴨駅120周年記念
特別スケジュール！！



	スタジオ	ジムエリア
13:30	健康セミナー 定員:20名 13:45~14:45	マシンジム体験 無料
14:00	人生100年時代！ 健康寿命を伸ばす運動のすすめ(60分) ※運動体験あり	14:00~14:30 グルトレ (30分)
14:30	小田哲明教授(立命館大学) / 伊藤しのぶ(予防医療診断士)	
15:00	『大人の休日倶楽部趣味の会』人気プログラム 定員:20名 15:00~16:00	映像プログラム 無料
15:30	ヴォーカリズム講座(60分) 玉澤明人(㈱そらうみ 代表取締役社長)	15:05~15:35 ジェクサーTVエクササイズ体験 (30分)
16:00	有酸素運動プログラム 定員:15名 16:15~16:45	マシンジム体験 無料
16:30	体力向上！やさしいエアロビクス(30分) 伊藤しのぶ	16:25~16:55 グルトレ (30分)
17:00	バランス力向上プログラム 定員:15名 17:00~17:30 LES MILLS BODYBALANCE (ボディバランス) (30分)	
17:30	血行改善プログラム 定員:15名 18:00~18:30	
18:00	からだリフレッシュ体操(30分)	
18:30	ストレッチ&筋トレプログラム 定員:15名 18:45~19:15	映像プログラム 無料
19:00	チューブエクササイズ教室(30分)	18:50~19:20 ジェクサーTVエクササイズ体験 (30分)
19:30	からだ調整プログラム 定員:20名 19:30~20:30	マシンジム体験 無料
20:00	背骨と股関節の調律～ぐっすり眠れる体へ～(60分) 高橋美羽(Sintex®オフィシャルトレーナー)	19:40~20:10 グルトレ (30分)
20:30		

13:45~20:30
からだ測定会 無料
1回20分
カウンセリング付き
※予約制
ご希望の方はマシンジムの
スタッフへお声掛け下さい

【無料プログラム定員】

グルトレ/
ジェクサーTV体験 各7名

※予約制
当日マシンジムスタッフへ
お声掛け下さい

★120名様限定★

【営業時間】 13:00~21:00 ※プールエリアはご利用いただけません
【プログラム料金】 60分プログラム1本 + プログラム受講可 / 1,650円(税込み)
30分プログラム1本 + 無料 プログラム受講可 / 1,100円(税込み)
健康セミナー + プログラム受講可 / 120円(税込み) ※120周年記念特別価格

【申込】 JRE MALLサイトよりプログラムチケットをご購入下さい
JRE MALLサイトはこちら ⇒



池袋・大塚・巣鴨駅

開業 **120** 周年

Ikebukuro, Otsuka, Sugamo Sta. 120th Anniversary

Since 1903.04.01

ジェクサー・フィットネスクラブ メトロポリタン池袋

6月6日(火)特別プログラムのご紹介

①人生100年時代！

健康寿命を伸ばす運動のすすめ(60分) ※運動体験あり

『細胞の元気がからだの元気！』私達のからだは60兆個の細胞でできています。そんな細胞には何故運動が必要か？小田教授による運動研究結果データのご紹介もございます。人生100年時代を楽しむ為に、からだの仕組みの理解とセルフケアを学びましょう。

②ヴォーカリズム講座（60分）

大人の休日倶楽部趣味の会人気講座！！

発声法を学び、なじみのある歌を歌いながら、身体機能向上を目指します。健康なからだと張りのある声を手に入れましょう！

③体力向上！やさしいエアロビクス（30分）

どなたでもご参加いただける、エアロビクスダンスエクササイズです。音楽に合わせて楽しく全身を動かす有酸素運動！脂肪燃焼や体力向上に効果的です。

④ **LES MILLS** BODYBALANCE (ボディバランス)（30分）

太極拳・ヨガ・ピラティスの要素を取り入れた動きを中心に、全身の強化・柔軟性・バランスを向上し、心身の調整を図るクラス。

⑤からだリフレッシュ体操（30分）

全身を伸ばすストレッチ体操です。からだを動かしながら行う動的ストレッチと、ゆっくりじっくり伸ばす静的ストレッチを組み合わせます。血行促進し肩こり腰痛の予防改善にも効果が期待できます。

⑥チューブエクササイズ教室（30分）

チューブを使用し簡単なストレッチやトレーニングを行います。チューブの抵抗を活用する事で、手軽に全身の柔軟性や筋力トレーニング向上にオススメです。自宅でも継続しやすいエクササイズをご体験いただけます。

⑦背骨と股関節の調律

～ぐっすり眠れる体へ～（60分）

痛みと不安から解放『安心して眠りにつく』ことが、睡眠の質と翌日のコンディションを高めます。日中のお仕事や作業又はエクササイズで固まり易い股関節周りや背骨をほぐす独自メソッドをご紹介！ご自身の体に集中し体のアプローチにマインドフルネス。晩の熟睡もお楽しみに！

⑧ **ギルトレ**（30分）

トレーニングマシンの使い方や効果をご案内していきます。初めて器具を使う方や、久しぶりにトレーニングされる方などインストラクターがサポートさせていただきます。お気軽にご参加下さい。

⑨ジェクサーTVエクササイズ体験（30分）

オンラインで配信中のおすすめエクササイズ動画を、スタッフと一緒に体験いただくクラスです。いつでもどこでもできる！お手軽フィットネスを是非ご体験下さい！

⑩からだ測定会（1回20分）

インボディ機器を使用し、全身の筋肉量や脂肪量、左右の筋バランス他多数の結果から、ご自身の体内年齢が測定できます。測定後はインストラクターより個別のカウンセリングで結果の予防改善についてのアドバイス付です。

講師のご紹介

JR
SPORTS



小田哲明
（立命館大学大学院テクノロジー・マネジメント研究科・教授）



玉澤明人
（株式会社そらうみ
代表取締役社長）



高橋美羽
（Sintex®オフィシャル
トレーナー）



伊藤しのぶ
（JR東日本スポーツ株式会社
予防医療診断士）

6月29日(木)

JR池袋駅・大塚駅・巣鴨駅120周年記念 特別スケジュール！！



	スタジオ	フリースペース
13:30	健康セミナー 定員:20名	
14:00	13:45~14:45 人生100年時代！ 健康寿命を伸ばす運動のすすめ(60分) ※運動体験あり	マシンジム体験 無料 14:00~14:30 グルトレ (30分)
14:30	伊藤しのぶ (予防医療診断士)	
15:00	『大人の休日倶楽部趣味の会』人気プログラム 定員:20名 15:00~16:00	映像プログラム 無料 15:05~15:35 ジェクサーTVエクササイズ体験 (30分)
15:30	美軸ラインエクササイズ講座 (60分)	
16:00	香取知里 (一般社団法人美軸ライン協会理事長)	
16:30	ストレッチ&筋トレプログラム 定員:15名 16:15~16:45	マシンジム体験 無料 16:25~16:55 グルトレ (30分)
17:00	チューブエクササイズ教室 (30分)	
17:30	バランス力向上プログラム 定員:15名 17:00~17:30	
18:00	LES MILLS BODYBALANCE (ボディバランス) (30分)	
18:30	有酸素運動プログラム 定員:15名 18:00~18:30	
19:00	体力向上！やさしいエアロビクス (30分) 伊藤しのぶ	
19:30	心身調整プログラム 定員:15名 18:45~19:15	映像プログラム 無料 18:50~19:20 ジェクサーTVエクササイズ体験 (30分)
20:00	初心者向けリラックスヨガ (30分)	
20:30	ウォーキングプログラム 定員:20名 19:30~20:30	マシンジム体験 無料 19:40~20:10 グルトレ (30分)
	『もっと歩きたくなる！！』 身体を手に入れよう (60分)	
	香取知里 (一般社団法人美軸ライン協会理事長) / 伊藤 (美軸IR)	

13:45~20:30

からだ測定会 無料

1回20分
カウンセリング付き

※予約制
ご希望の方はマシンジムの
スタッフへお声掛け下さい

【無料プログラム定員】

グルトレ/
ジェクサーTV体験 各5名

※予約制
当日マシンジムスタッフへ
お声掛け下さい

★120名様限定★

【営業時間】 13:00~21:00 ※プールエリアはご利用いただけません
 【プログラム料金】 60分プログラム1本 + プログラム受講可 / 1,650円(税込み)
 30分プログラム1本 + 無料 プログラム受講可 / 1,100円(税込み)
 健康セミナー + プログラム受講可 / 120円(税込み) ※120周年記念特別価格

【申込】 JRE MALLサイトよりプログラムチケットをご購入下さい
 JRE MALLサイトはこちら ⇒



池袋・大塚・巣鴨駅

開業 **120** 周年

Ikebukuro, Otsuka, Sugamo Sta. 120th Anniversary

Since 1903.04.01

ジェクサー・フィットネス&スパ 大塚

6月29日(木)特別プログラムのご紹介

①人生100年時代！

健康寿命を伸ばす運動のすすめ(60分) ※運動体験あり

『細胞の元気がからだの元気！』私達のからだは60兆個の細胞でできています。そんな細胞には何故運動が必要か？健康寿命をの伸ばし、人生100年時代を楽しむにはからだと心の健康が必要です。からの仕組みを理解しセルフケアを学びましょう。

②美軸ラインエクササイズ講座（60分）

大人の休日倶楽部趣味の会人気講座！！

体幹を伸ばす、縮める、捻じる動きで骨盤を安定させ、関節をしなやかに動かす事で歪みを改善し、バランスの取れたからだを目指すクラスです。身体機能向上、ダイエットにも効果的です。正しい体の使い方を学びましょう！

③チューブエクササイズ教室（30分）

チューブを使用し簡単なストレッチやトレーニングを行います。チューブの抵抗を活用する事で、手軽に全身の柔軟性や筋力トレーニング向上にオススメです。自宅でも継続しやすいエクササイズをご体験いただきます。

④ **LES MILLS** **BODYBALANCE** (ボディバランス) (30分)

太極拳・ヨガ・ピラティスの要素を取り入れた動きを中心に、全身の強化・柔軟性・バランスを向上し、心身の調整を図るクラス。

⑤体力向上！やさしいエアロビクス（30分）

どなたでもご参加いただける、エアロビクスダンスエクササイズです。音楽に合わせて楽しく全身を動かす有酸素運動！脂肪燃焼や体力向上に効果的です。

⑥リラックスヨガ（30分）

座位を中心としたアサナ（ポーズ）・呼吸法・瞑想・自律訓練法により心身のリラックスと調整を図るプログラムです。初めてヨガされる方、柔軟性に自信のない方も安心してご参加いただけます。からだと心を整えていきましょう！

⑦『もっと歩きたくなる！！』

身体を手に入れよう（60分）

股関節の筋肉を整えて、一歩目がスッと出る疲れない歩き方を習得します。正しく歩く為に、足部や股関節、胸郭や肩甲骨や骨盤など普段眠っている筋肉や関節の動きを取り戻します。正しい歩き方を学びましょう！

⑧ **ギルトレ**（30分）

トレーニングマシンの使い方や効果をご案内していきます。初めて器具を使う方や、久しぶりにトレーニングされる方などインストラクターがサポートさせていただきます。お気軽にご参加下さい。

⑨ジェクサーTVエクササイズ体験（30分）

オンラインで配信中のおすすめエクササイズ動画を、スタッフと一緒に体験いただくクラスです。いつでもどこでもできる！お手軽フィットネスを是非ご体験下さい！

⑩からだ測定会（1回20分）

インボディ機器を使用し、全身の筋肉量や脂肪量、左右の筋バランス他多数の結果から、ご自身の体内年齢が測定できます。測定後はインストラクターより個別のカウンセリングで結果の予防改善についてのアドバイス付です。

講師のご紹介



香取千里
（一般社団法人
美軸ライン協会理事長）

担当プログラム

- ①美軸ラインエクササイズ講座
- ②『もっと歩きたくなる！！』
身体を手に入れよう



伊藤しのぶ
（JR東日本スポーツ所属
予防医療診断士
/健康運動指導士）

担当プログラム

- ①人生100年時代！
健康寿命を伸ばす運動のすすめ
※運動体験あり
- ②体力向上！
やさしいエアロビクス
- ③『もっと歩きたくなる！！』
身体を手に入れよう

JR
SPORTS