

# 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

## 2025年4月

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

## 2025年5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				11:00 新宿		
				14:00 新宿		
4	5	6	7	8	9	10
	祝日の為 休講	祝日の為 休講	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			
11	12	13	14	15	16	17
	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			
18	19	20	21	22	23	24
	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			
25	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			

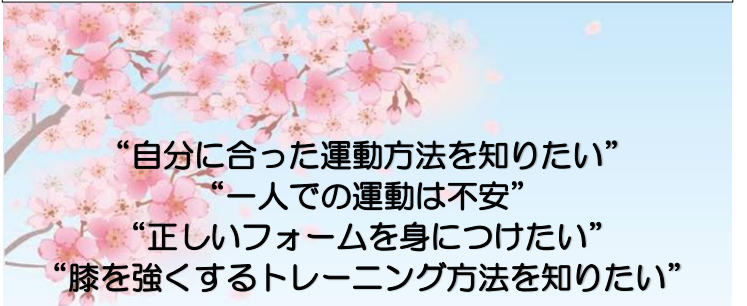
## 2025年6月

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

※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



“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](mailto:jimukai@jresports.co.jp)

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

公式Instagram : [https://www.instagram.com/jexer\\_jimunokai](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♪



ジムの会HPへアクセス →

