

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

2026年4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
	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			
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		
	11:00 上野	11:00 大宮	祝日の為 休講	11:00 新宿		
	14:00 上野	14:00 浦和		14:00 新宿		

2026年5月

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

2026年6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	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			
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				
	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！

- ◆トレーニング会ご参加ご希望の場合は、下記記載の「お問い合わせ」ジムの会のメールアドレスまでご連絡ください。
▽初回参加方法▽
参加希望日の3日前までジムの会メールアドレス jimukai@jresports.co.jp に「氏名」「登録店舗」「参加希望店舗・日時」を明記の上送信してください。

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♪

