

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7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
	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			
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8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
	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			
10	11	12	13	14	15	16
	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			
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						

2025年9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
	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			
21	22	23	24	25	26	27
	11:00 上野	祝日の為 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		
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

こんな方におすすめ！



正しいフォームを
身につけたい！

なかなか思うように
続かない・・・

1人での
運動は不安・・・

自分に合った
運動方法を
知りたい！

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 →

