

運動は長く続けてる  
けどこのままで  
いいのかしら？



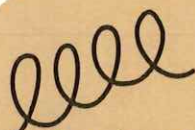
目的に合わせた  
正しいフォームで



人生100年時代  
いつまでも自分の足で  
生活できるようにしたい。



脳トレで活性化



65歳以上にこだわり  
皆さんの感じている問題解決と  
サポートを運動プロがお手伝いします。

1回目:スタジオ  
2回目:トレーニングジム  
にて運動していきましょう。



姿勢改善とケア



1年前より体力が  
落ちた。  
孫についていけない。



会話を楽しみ、  
皆と一緒に



最近忘れもの、  
名前がすぐ出てこない  
などを感じる。

# 65歳から始める ゆったり 運動教室

広げよう、笑顔と友情の輪。

日付 2025年9月19日.26日 全2回

時間 午前10時30分～11時45分

対象 65歳以上の会員さま

料金 2,200円(税込)

定員 20名(8月30日よりweb申込)

※詳しくは、募集要項リリースをご覧ください

ジエクサー・フィットネス&スパ東神奈川

問合せ:jresyobou@gmail.com

65歳から始める

# ゆったり運動教室募集要項

## 【申込と支払い方法】

・ジェクサーWEBアカウント内のイベントより該当クラスの選択を行いお申込みください。

※お申込みにはWEBアカウントが必要です。

・お支払いはWEB決済(クレジットカード)となります。

・キャンセルは前日までにWEBよりご対応ください。

## 【当日】

・動きやすい服装とうち履きシューズをご用意ください

・タオルと水分はをご用意ください

・このイベント参加についてはレンタル商品対象外となりますのでお貸出ししかねます。ご了承ください。

・教室開始時間30分前より館内チェックインが可能です。

・教室終了後30分後に入り口を閉館させていただきます。

・スパエリアは使用不可となります。

## ＜予約方法＞

・WEBサービスログイン⇒イベント⇒イベント予約⇒ご同意事項確認

⇒講座コードを入力せず『次へ』⇒店舗『ジェクサー東神奈川』

⇒希望イベント選択⇒仮申込⇒前日までにジェクサー東神奈川にて入金

⇒申込完了