



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



年を重ねて感じる不具合や不安を運動のプロがサポートします。
1回目：マシン使用方法確認
2回目：効果的なトレーニング



姿勢改善とケア



最近忘れもの
名前がすぐ出てこない
などを感じる。



会話を楽しみ
皆と一緒に



1年前より体力が落ちた。
孫についていけない。

基礎編

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 2026年3月2日(月)
2026年3月16日(月) 全2回
 - 時間 10時30分～11時45分
 - 対象 65歳以上の会員さま
 - 料金 3,300円 (税込)
 - 定員 10名
- ※2月2日(月)10:00よりweb申込開始

※詳しくは、募集要項リリースをご覧ください

65歳から始める

基礎編

わったい運動教室募集要項

【お申込とお支払方法】

- ・ 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。
- ※お申込にはWEBアカウントが必要です。
- ・ お支払は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 >

2026年2月2日(月)10:00～ お申込開始！

⑨開催に関する急な連絡が発生した場合は、メールにてご連絡いたします。

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『ジェクサー大井町』

⇒希望イベント選択⇒入金情報入力⇒申込完了