

初心者ジム講座 ～トレーニング編～

「ジムに入会したけど、何をしたら良いのか分からない」
「運動は続けているけど、イマイチ効果が感じられない」
「何をどのくらいやれば良いのか、不安を抱えている」

その悩み…

解消だ！

上野店会員様限定

10/12（祝・月）

開催！

本講座では、トレーニングの考え方・取り組み方を座学でお伝えします。また、自重でのトレーニングも行いますので、気持ち良く身体も動かしていきましょう！

時間：15:00～16:00 場所：Studio TRUSS
料金：無料 定員：20名
服装：トレーニングウェア推奨
予約期間：9/21（月）10：00～講座開始20分前まで
こんな方におススメ！：新規入会者様・ジム利用が
少なく不安がある方

予約方法：WebサービスまたはJEXERアプリの「イベント」から⇒「イベント予約」⇒ご同意事項確認⇒講座コード入力せずに「次へ」⇒イベント名を選択し申込み。



講師：鈴木青

JEXER
FITNESS CLUB