

# 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

## 2024年7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	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	31					
	11:00	上野	11:00	大宮	11:00	大井町 新宿		
	14:00	上野	14:00	浦和	14:00	大井町		
				15:30	大井町			

## 2024年8月

日	月	火	水	木	金	土		
				1	2	3		
				11:00		新宿		
				14:00		新宿		
4	5	6	7	8	9	10		
	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			
11	12	13	14	15	16	17		
	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		
18	19	20	21	22	23	24		
	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			
25	26	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			

## 2024年9月


日	月	火	水	木	金	土		
1	2	3	4	5	6	7		
	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			
8	9	10	11	12	13	14		
	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			
15	16	17	18	19	20	21		
	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		
22	23	24	25	26	27	28		
	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		
29	30	31						
	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

週1のトレーニング会で

**筋肉貯金** 

月1のイベントでジム仲間と

**コミュニケーション!**

暑い夏を、楽しいフィットネスライフで  
乗り切りましょう♪

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](mailto:jimukai@jresports.co.jp)

公式Facebook : <https://www.facebook.com/Jimunokai.JEXER/>

公式Instagram : [https://www.instagram.com/jexer\\_jimunokai](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♪

