

11月
日本サウナ・スパ協会
JESPER ジムの会

ジムの会会員様限定 正しいサウナの入り方講座

初心者から経験者まで楽しめます

日時:2025年11月6日(木)15:15~16:15

場所:ジェクサー・フィットネス&スパ新小岩

Aスタジオ

定員:30名

参加費:550円(税込)

※ご参加の方には

オロポ プレゼント



オロポとは

オロナミンCとポカリスエットを割った飲み物。サウナ後に失われた水分やビタミンを補給するのに適しているサウナー御用達のドリンクです

サウナ未経験の方でも大丈夫!!

サウナとは~基本的なサウナの入り方・マナーなどレクチャーします。

※当日、ジェクサー新小岩は通常営業ですので、講座の前後で施設利用・サウナ利用も可能です。



講師:森 直広

【資格】

◆公益社団法人日本サウナ・スパ協会認定
サウナ・スパ健康アドバイザー



▼参加申し込みについて▼

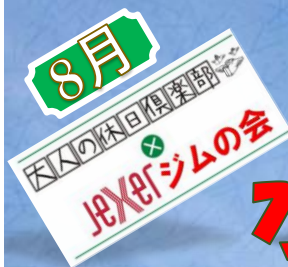
★ジェクサーWEBサービスよりお申込みいただきます。

WEBサービス⇒イベント予約⇒申込にあたっての同意事項に☒⇒講座コードは入力せず次へをクリック⇒店舗(ジェクサー新小岩)⇒正しいサウナの入り方講座を選択

★お申込み期間:10月30日(木)23:59まで

※申込期限後のキャンセルの場合、返金はありません。

✉お問い合わせは「jimukai@jresports.co.jp」までご連絡下さい



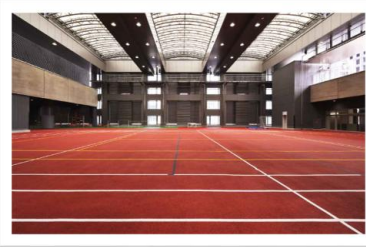
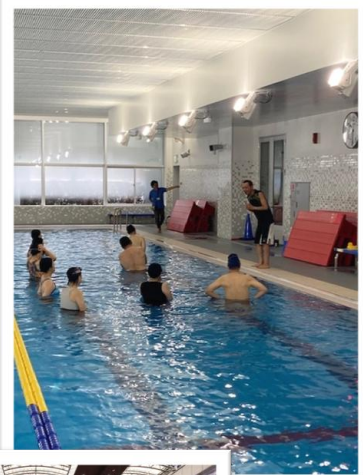
ジムの会会員様限定

水中運動 機能改善

8月29日(金)

@ 八重洲スクールシェア ヤエスク

ご参加頂きありがとうございました！



普段使わない筋力だから
水中もなかなか良い運動
になりました！



インストラクター
北原 貴志

【資格・経歴】

- ◆介護予防運動指導員
- ◆サウナ・スパ健康アドバイザー
- ◆水中ウォーキング・アクアビクス
キッズ&成人スイミングの指導を
多岐にわたり指導

ジムの会会員様限定！

みんなで登ろう！
新緑の高尾山！

大人の休日倶楽部
JEXerジムの会

5/23(金)



ご参加ありがとうございました！

少し肌寒く感じましたが天候にも恵まれ、新緑の気持ち良い空気の中、山頂まで登ることができました！
今回はケーブルカーを使用せず登り、初めて下から登った方も途中会話もできない位大変だったと仰っていましたが、ゴールの山頂に着いたときは達成感でご満足されており、自信がついたとお話しておりました。会員様同士のコミュニケーションもよくとれていて私たちスタッフも嬉しい限りでした！



大人の休日倶楽部
JeX'erジムの会

大人の キューピー社会科学 マヨテラス

へ行ってきました♪



ご参加いただきありがとうございました♪



みんなで試食タイム♪



品質管理の実体験♪



嬉しいお土産付き♪

ジムの会会員様限定
無料講座開催しました！

8月

大人の休日倶楽部

JEXER ジムの会

～適度な運動で楽しめる～

水中運動 機能改善

本人の元気を応援します！

8月29日(木)
@ジェクサー戸田公園



インストラクター
北原 貴志

ご参加ありがとうございました！



水の抵抗を使って
身体を動かすって難しい！



ジェクサーで初めて
プールに入りました！



ビート板を使っての
オセロゲーム楽しかった！



団体の休日倶楽部
JEXer Jimの会

触れて！見て！食べて！楽しく！

いちご狩り

日帰りバスツアー♪



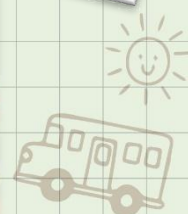
行ってきました！

2024.4.16(火) 栃木県・佐野市へ

ご参加ありがとうございました♪



あしががフラワーパーク
Ashikaga Flower Park



～落語の笑いで健康に～
笑い納め落語会

ご参加ありがとうございました！



さんゆうていらくはち
三遊亭楽八



～笑う門には福来る～

2023年 | 2月8日(金) / @JX上野



とても身近過ぎる位置で
生の落語が聞けて良かったです。
芸の深さを味わいました！（参加者様のお声）



楽しかった！想像しながら笑いました！
（参加者様のお声）



ジムの会会員様限定

11月

長瀬ラインくんだりへ

行ってきました★

11月16日(木)

@埼玉県秩父



ご参加ありがとうございました♪

大人の元気を応援します！



お昼は、みんなで
『お食事 見晴』で
釜飯定食に鮎の塩焼き！



みんなでワイワイ楽
しく、お土産見たり、
試食したり♪

緩やかにゆったりと、
気持ちよい自然に囲ま
れてリフレッシュ♪



所々、綺麗な紅葉
が見られました♪



ジムの会会員様限定！

大人の休日倶楽部
JeXerジムの会

～世代をつなぐ～

第2回 ボーリング交流会

実施しました！

7/28(金)

始球式（岡本様）



参加ありがとうございました！

チーム優勝

頑張ったde賞



JEXERオリジナル
ウェットティッシュ
トートバッグ



参加賞
お茶＆お菓子



ジムの会会員様限定！

大人の休日倶楽部
JEXerジムの会

スカイツリー&

4/25(火)

亀戸天神社

ご参加ありがとうございました！

天候にも恵まれ、皆さんこの日を楽しみにされ集まってくださいました！
亀戸駅をスタートし途中、亀戸天神社に立ち寄り、皆さんで藤棚をみてきました。
その後、スカイツリーまでを目指して約3kmを歩きました。
最後は、ソラマチの前で解散し、その場でお友達となった方々や
トレーニング会仲間で、ランチへ行かれている方も見受けられました！



ジムの会会員様限定！

大人の休日倶楽部
JEXER ジムの会

～世代をつなぐ～ ボーリング交流会

12/20(火)

ご参加ありがとうございました！

始球式（田野倉様）



チーム優勝



頑張ったd e 賞



参加賞
ジムの会オリジナル
トートバック



ジムの会オリジナル
タンブラー



ジムの会会員様限定！

大人の休日倶楽部
JEXER ジムの会

登ろう！大人の登山！

ご参加ありがとうございました！

10/27(木)



秋の高尾山



天候にも恵まれ、少し紅葉には早いかな？という感じでしたが、みなさん遠足気分のように楽しまれていました。ケーブルカーも初めて乗ったというか方や最初は登ることに自身ないからと仰っていた83歳の男性の方も山頂まで登ることができました。

この方が登頂した際、皆さんが拍手で迎えてくださり感動でした！

会員様同士のコミュニケーションもよくとれていて私たちスタッフも嬉しく思いました。

