

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

2026年10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	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			

2026年11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	11:00 上野	祝日の為 休講	11:00 大井町 新宿	11:00 新宿		
	14:00 上野		14:00 大井町	14:00 新宿		
			15:30 大井町			8
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
	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			
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					
	17:00 上野					
	20:00 上野					

2026年12月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			11:00 大井町 新宿	11:00 新宿		
			14:00 大井町	14:00 新宿		
			15:30 大井町			
6	7	8	9	10	11	12
	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			
13	14	15	16	17	18	19
	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			
20	21	22	23	24	25	26
	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			
27	28	29	30	31		
	年末年始の為 休講		年末年始の為 休講	年末年始の為 休講		

※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

“自分に合った運動方法を知りたい”

“一人での運動は不安”

“正しいフォームを身につけたい”

“膝を強くするトレーニング方法を知りたい”

などなど皆様の不安や疑問を解消し、楽しみながら効果的にトレーニングを継続して頂けるよう個別アドバイスやサポートをさせていただきます！体調によって上半身だけ・下半身だけのトレーニングなどお気軽にご相談ください！

- ◆トレーニング会ご参加ご希望の場合は、下記記載の「お問い合わせ」ジムの会のメールアドレスまでご連絡ください。
▽初回参加方法▽
参加希望日の3日前までジムの会メールアドレス jimukai@jresports.co.jp に「氏名」「登録店舗」「参加希望店舗・日時」を明記の上送信してください。

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

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

公式Instagram：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♪



ジムの会HPへアクセス →

