

# 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

## 2025年1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			年始の為 休講	年始の為 休講		
5	6	7	8	9	10	11
	11:00 上野	11:00 大宮	ジムの会 イベントの為 休講	11:00 新宿		
	14:00 上野	14:00 浦和		14:00 新宿		
12	13	14	15	16	17	18
	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			
19	20	21	22	23	24	25
	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			
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			

## 2025年2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	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			
9	10	11	12	13	14	15
	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			
16	17	18	19	20	21	22
	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			
23	24	25	26	27	28	
	祝日の為 休講	11:00 大宮	11:00 大井町 新宿	ジムの会 イベントの為 休講		
		14:00 浦和	14:00 大井町			
			15:30 大井町			

※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
- 新潟店 : 毎週 金曜日

## 2025年3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	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			
9	10	11	12	13	14	15
	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			
16	17	18	19	20	21	22
	11:00 上野	11:00 大宮	11:00 大井町 新宿	祝日の為 休講		
	14:00 上野	14:00 浦和	14:00 大井町			
			15:30 大井町			
23	24/31	25	26	27	28	29
	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			
30						

こんな方におすすめ!



正しいフォームを身につけたい!

なかなか思うように続かない...

1人での運動は不安...

自分に合った運動方法を知りたい!

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](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♪

