

# 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7月

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

## 2026年8月

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

## 2026年9月

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

※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](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♪



ジムの会HPへアクセス →

