

今年もやります！



最大 30,000ポイントのJRE POINTが当たる！ BUY JRキャンペーン2024

JR東日本グループの対象店舗



や **JRE MALL** でのお買いもの、

えきねっと

のご利用などで獲得・利用したポイント数に応じて、抽選でJRE POINTをプレゼント！

賞品

12,010名に当選のチャンス！

期間

- | | | | |
|----|------------|---|---------|
| 1等 | 30,000ポイント | × | 10名 |
| 2等 | 10,000ポイント | × | 100名 |
| 3等 | 3,000ポイント | × | 400名 |
| 4等 | 1,000ポイント | × | 1,500名 |
| 5等 | 200ポイント | × | 10,000名 |

開催中～2025年1月31日まで

NEW 11月25日までのエントリーで



: 12月2～8日



: 12月9～15日

上記の期間・対象マークの店舗で
ポイント付与率が**5倍にUP!**

エントリー方法

BUY JRキャンペーンサイトからエントリー



■スマートフォンのカメラで二次元コードを読み取ると、BUY JRキャンペーンのエントリー画面に遷移（移動）します [<https://form.qooker.jp/Q/auto/ja/buyjr/entry/>]

■ユーザーID : buyjr ■パスワード : 2024

*エントリーには「JRE POINT会員番号」の入力が必要です

ご自身のJRE POINT会員番号の確認方法



スマートフォン

10桁
の数字



PC画面

JRE POINT
WEBサイトに
未登録の方は
まずはこちらから
会員登録を！



応募方法

- 封筒での応募等は不要！エントリーの上、以下の条件を達成すれば自動で応募となります。
 - ・ JRE POINTが貯まるお買いもの**5ポイント獲得ごとに1口**
 - ・ JRE POINTのご利用**500ポイント利用ごとに1口**
- 各条件・抽選などの詳細は、BUY JRキャンペーンサイトをご確認ください。

ぜひこの機会に



JRE POINT にご登録いただき、賞品獲得にチャレンジしてみてください

出発健康!

第44回

JR東日本スポーツ(株) ジェクサー専門店事業部 多田 厚



皆さん、やっと暑い夏が終わり、身体を動かしたくなる季節が始まりました。人はスポーツ動作を観るだけでも脳に運動するイメージが湧き、神経が発達するそうです。また、スポーツ観戦などで興奮することで、神経からの伝達物質の量が増えて筋肉の稼働率も高くなり、パワーや消費カロリーが増えます。動作を観たり観戦した後は、少しでも身体を動かすことが重要です。今回は、思い立った時にすぐでき、美容にも効果的なエクササイズを紹介します。運動の土台である下半身を鍛えながら体幹の柔軟性を高めるだけでなく、ウエストのくびれをつくる効果もあります。

エクササイズ 毎日行えば、どんどん動きがよくなる ウェストサイドエクササイズ!

【準備】

- ①足を広めに開いて立ち、両手を頭の後ろで組みます
- ②上半身を垂直に保ったまま、軽くしゃがみます

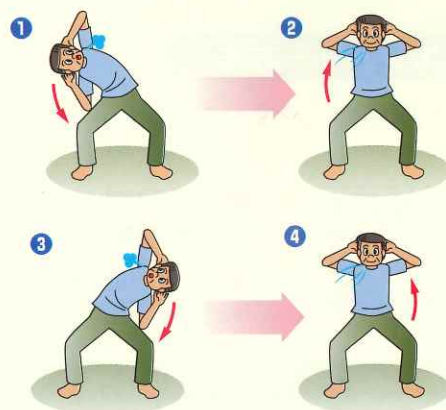
【動作】

- ①息を吐きながら、右肘が右腿につくように、ゆっくり真横に身体を曲げます
- ②息を吸いながら、ゆっくり元の姿勢に戻ります
- ③今度は息を吐きながら、左肘が左腿につくように、ゆっくり真横に身体を曲げます
- ④息を吸いながら、ゆっくり元の姿勢に戻ります

左右交互に5回ずつを1セットとして、1日2~4セットを目安に行いましょう。

ポイント

- ・できるだけ真横に倒しましょう。
- ・下半身は動かさないようにしましょう。



JEXER入会特典

ジェクサー・フィットネスクラブ/ジェクサー・フィットネス&スパに、入会金+2カ月分の月会費(初月・翌月)無料で入会いただけます。

利用方法

- ①ご入会希望の店舗のホームページにアクセス!
 - ②「WEB入会」ページより会員登録を進めてください。
 - ③「キャンペーン選択」にて「特典コード」を入力し、割引が反映されていることをご確認の上、登録にお進みください。
- 特典コード: OB2411



ジェクサー・
フィットネスクラブ
ホームページ

ご利用上の注意

- ・3カ月以上の在籍が特典の適用条件となります。期間内でのご退会の場合、初期費用の割引分のお支払いが必要となります。

- ・期間内の休会も可能ですが、休会された月分、在籍条件は延長となります。
- ・有効期限は、2025年3月末までです。
- ・過去3カ月以内に当社運営施設をご退会された方は、特典の適用ができません。
- ・その他特典との併用はできません。

<入会特典のご利用に関するお問い合わせ>

【ジェクサーコンタクトセンター】

☎ 0570-00-3535

受付時間: 平日 10~21時 土日祝 10~18時

マーケティング本部

東日本旅客鉄道株式会社

本誌は再生紙を使用しています。本誌に掲載の記事・写真等の無断複写・複製・転載を禁じます。掲載内容は、原稿作成時現在のものです。

JROBひがし 第59号 2024(令和6)年11月発行

発行責任者/総務・法務戦略部長 齋藤 俊樹

編集・発行/総務・法務戦略部 ☎03-5334-1352 ホームページ <https://www.jreast.co.jp/>

次号JROBひがし第60号は、
1月初旬に発行予定です。