

はじめての方も安心して続けられる『グルトレ』!!



### 「グルトレ」とは?

ご入会いただいた皆さまのジムライフをサポートするジェクサーオリジナルプログラムです。スタッフ1人に対し、最大2名のお客様と30分間のトレーニングを「セミパーソナル方式※1」にて行います。少人数での実施となるため、一人ひとりの悩みや目的に合わせてお気軽に運動アドバイスを受けることができます。入会後の2ヶ月間（最大全8回、1回30分）は無料でご参加いただけます! ジェクサーライフのスタートにぜひ「グルトレ」をご活用ください!

普通のパーソナル



セミパーソナル



※1 セミパーソナルとは  
スタッフ1名に対してトレーニングする方が1名で行う「パーソナルトレーニング」に対して、トレーニングをする方が複数で行うことをいいます。

ポイント1!!  
スタッフ1名に対して  
少人数で(最大2名)で  
トレーニングを行うので一人  
一人にあった指導が可能!!

ポイント2!!  
入会后2ヶ月は無料!!  
更に3か月以降も3,300円と  
お得に受講可能!!

ポイント3!!  
1人ではなく仲間と一緒に  
トレーニングするので楽しく続  
けやすい!!

## 有料グルトレ会員募集中!! 月々3,300円(税込)で月4回受講可能!!

※有料グルトレ会員は定員に達した場合、募集を終了する場合がございます



詳しくはジェクサー四谷  
スタッフまで!!



**JeXer**  
FITNESS CLUB