

# 入会から2カ月間 セミパーソナル無料

夏に向けて、週1回30分の  
個別サポートで運動習慣をつける!



**JEXER** ジェクサー・  
フィットネス&スパ板橋

お問合せ ジェクサーコンタクトセンター  
**0570-00-3535** 平日 10:00~21:00  
土日祝 10:00~21:00

営業時間 平日 **6:00** ~24:00 / 土日祝 **8:00** ~22:00

スタッフ  
対応時間 平日 10:00~22:00 / 土日祝 10:00~18:00  
※見学、体験、各種手続きはスタッフ対応時間の範囲で受付いたします

休館日 毎週金曜 メンテナンス休館

アクセス 北区滝野川7丁目4番1号 JR板橋東口ビル3-5階

## 会員コース・月会費 店舗の詳細情報

基本プラン	レギュラー会員	¥12,210
ジム・サウナ スパ限定	ジム&サウナスパ会員	¥9,900
ジェクサー 各店利用可能	スーパーマスター会員	¥17,930
月~木 10:00-18:00 土日祝は利用できません	デイトタイム会員	¥9,240

公式ホームページ  
[→こちら](#)



ご入会手続は Web にて受付中  
[→会員プランのご検討はこちら](#)

詳細・ご入会はホームページから

ジェクサー板橋

検索

## Access JR板橋駅直結



JR板橋駅改札  
を出て右へ



すぐ左の  
JR板橋東口ビル  
のエレベーターで3階へ

# JEXER 新しいトレーニング習慣はジェクサーでスタート!



広々とした  
快適ジムで筋トレ

**GYM**

サウナと水風呂  
人口炭酸泉&ジェットバス

**SPA**

楽しいから  
続けられる

**STUDIO**

## トレーニング個別サポート(グルトレ)が2カ月無料!

**週1回30分×8回  
セミパーソナル  
トレーニング**

個別メニュー作成  
フォームやウエイト設定チェック

週1回トレーナーをつけて  
筋トレ習慣化をサポート

2カ月  
1回30分  
8回

**2カ月間無料**  
月会費だけで受けられます!

### グルトレとは?

1回30分、トレーナーがあなたのトレーニングを個別にサポート。(定員2名さま)  
トレーニングの習慣化、メニュー作成、フォームチェック、ウエイト設定など、正しいトレーニング実践をサポートします。



## ホットヨガ・ダンスなどのプログラム受け放題

★スタジオ参加ができる会員プランでご登録

4階	A STUDIO					
	月	火	水	木	土	日
10:00	10:15~11:00 MONRIZA 別メニューを収録	10:15~11:00 ZUMBA		10:15~11:00 LES MILLS BODYPUMP	10:00~10:45 WOW! HIP	
11:00	11:20~12:05 K-POP CHOA	11:20~12:05 チョアチョア フィット	10:45~11:30 SALSATION® demo	11:25~12:10 DANCE	11:20~12:05 K-POP DANCE GROOVE45	11:20~12:05 WEEKLY LESSON 前編/後編
12:00	12:30~13:15 SALSATION® demo	12:30~13:15 UBOUND RADICAL FITNESS	11:30~12:15 LES MILLS BODYJAM	12:35~13:20 GLAMUSCLE FIT クラス/ス&フィット	12:35~13:05 CORE	12:45~13:30 LES MILLS BODYPUMP
13:00	13:45~14:30 UBOUND	13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP	13:05~13:50 WOW! HIP	13:45~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT	13:35~14:20 UBOUND	13:45~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT
14:00	15:00~15:45 リラックスヨガ		14:10~14:55 LES MILLS BODYCOMBAT	15:00~15:45 ZUMBA	14:45~15:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:00~15:30 LES MILLS BODYBALANCE
15:00				16:00~16:45 ペリダンス	16:00~16:45 DANCE	15:50~16:35 MEGADANZ
16:00					17:05~17:50 LES MILLS BODYJAM	17:00~17:45 LES MILLS BODYATTACK
17:00						
18:00						
19:00	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT	18:50~19:35 LES MILLS BODYATTACK	19:00~19:45 ZUMBA	18:50~19:35 UBOUND		
20:00	20:05~20:50 UBOUND	19:55~20:40 K-POP DANCE GROOVE45	20:05~20:50 LES MILLS BODYPUMP	19:55~20:40 LES MILLS BODYATTACK		
21:00	21:15~22:00 ZUMBA	21:00~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT	21:15~21:45 LES MILLS BODYBALANCE	21:00~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT		
22:00						

5階	B STUDIO (ホットスタジオ)					
	月 HOT	火 常温	水 HOT	木 常温	土 常温/HOT	日 HOT/常温
10:00		10:15~11:00 スリムフロー ヨガ	10:30~11:15 HOTYOGA 骨盤調整	10:30~11:15 バレトン	10:15~11:00 リラックスヨガ	10:15~11:00 HOTYOGA デトックス
11:00	11:00~11:45 HOTYOGA コリオ	11:20~12:05 バレトン スタンディングフロー	11:45~12:30 HOT筋膜 リリースヨガ	11:35~12:20 リラックスヨガ	11:20~12:05 LES MILLS BODYBALANCE	11:30~12:15 HOTYOGA 骨盤調整
12:00	12:15~13:00 HOTYOGA ビキナー	12:25~13:10 リラックスヨガ	12:25~13:10 HOTYOGA ピキナー	12:50~13:35 ピラティス		12:45~13:30 HOTYOGA リフレッシュ
13:00	13:30~14:15 HOTYOGA 骨盤調整	13:35~14:20 美輪ライン エクササイズ	13:30~14:15 HOT美輪ライン ストレッチ	14:15~15:00 Sintex 股関節/コア/コアコア		14:00~14:45 パワーヨガ
14:00	14:45~15:30 HOTYOGA リンパフロー	14:50~15:35 フラダンス				15:00~15:45 ピラティス
15:00						15:15~16:00 ピラティス
16:00						16:40~17:25 HOTYOGA ビキナー
17:00						16:30~17:15 リラックスヨガ
18:00						17:35~18:40 HOTYOGA 骨盤調整
19:00	18:45~19:30 シズナルフロー ヨガ	19:00~19:45 ピラティス フロー	18:30~19:15 HOTYOGA 骨盤調整	19:00~19:45 コアピラティス		
20:00	19:50~20:35 HOTYOGA ビキナー	20:05~20:50 POP PILATES	19:40~20:25 HOTYOGA デトックス	20:10~20:55 リラックスヨガ		
21:00	20:55~21:40 HOTYOGA リフレッシュ	21:15~22:00 リラックスヨガ		21:15~22:00 骨盤エクササイズ		
22:00						