

崩れた体型は、 崩れた習慣のせい？

入会から2か月間 セミパーソナル無料

週1・30分、まずは続けることから。

JeXer ジェクサー・
フィットネス & スパ板橋

お問い合わせ 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

**8月末で
新規募集を
終了します**

※ジム&サウナスパ会員は、
9月以降、新規入会・再登録が
できなくなります。

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。

2カ月間で全8回

初回

目的に応じた
トレーニング提案
種目やセット調整

2回目～

フォームチェック
ウエイト調整
メニュー追加

8回目

トレーニングの
習慣化達成!

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	10:15~11:30 モナリザ ZUMBA	10:15~11:00 SALSATION® demo	10:45~11:30 LES MILLS BODYPUMP	10:15~11:00 WOW! HIP	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	11:20~12:05 LES MILLS BODYJAM	11:20~12:10 DANCE	11:20~12:05 K-POP DANCE GROOVE45	11:20~12:05 WEEKLY LESSON
12:00	12:30~13:15 SALSATION® demo	12:30~13:15 UBOUND	12:30~13:15 GLAMUSCLE FIT	12:30~13:15 GLAMUSCLE FIT	12:35~13:05 UBOUND	12:45~13:30 LES MILLS BODYPUMP
13:00	13:45~14:30 UBOUND	13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP	14:10~14:55 LES MILLS BODYCOMBAT	13:45~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT	13:35~14:20 UBOUND	13:35~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT
14:00	15:00~15:45 リラックスヨガ		15:00~15:45 ZUMBA	15:00~15:45 ZUMBA	15:00~15:30 LES MILLS BODYBALANCE	15:00~15:30 LES MILLS BODYBALANCE
15:00			16:15~17:00 DANCE	16:15~17:00 DANCE	16:00~16:45 MEGADANCE	15:50~16:35 MEGADANCE
16:00					17:05~17:50 LES MILLS BODYJAM	17:00~17:45 LES MILLS BODYATTACK
17:00						
18:00						
19:00	18:50~19:35 LES MILLS BODYATTACK	18:50~19:35 ZUMBA	19:00~19:45 UBOUND	18:50~19:35 UBOUND		
20:00	20:05~20:50 UBOUND	20:05~20:50 K-POP DANCE GROOVE45	20:05~20:50 LES MILLS BODYPUMP	20:05~20:50 LES MILLS BODYATTACK		
21:00	21:15~22:00 ZUMBA	21:15~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT	21:15~22:00 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	11:20~12:05 スタンディングフロー	11:35~12:20 リラックスヨガ	11:30~12:05 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 リリースヨガ	12:50~13:35 リラティス		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	14:15~15:00 HOT美輪ライン ストレッチ	14:15~15:00 Sintex		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					15:25~16:10 HOTYOGA リンパフロー	15:15~16:00 リラティス
16:00					16:40~17:25 HOTYOGA ビキナー	16:30~17:15 リラックスヨガ
17:00					17:35~18:20 HOTYOGA 骨盤調整	
18:00						
19:00	18:45~19:30 シーズナルフロー ヨガ	19:00~19:45 リラティス フロー	19:00~19:45 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						