

20名以上入れる
ひろびろサウナ室
かなり熱いです!

ひろびろ快適ジム
スタッフがサポート
体型をととのえる

ジェクサーでととのう

充実サウナスパ&ひろびろ快適ジム

人工
炭酸泉

水風呂

ジェット
バス

整い椅子

ランニングマシン
30台! 混雑なし

JeXer ジェクサー・
フィットネス&スパ板橋

ジェクサーコンタクトセンター
お問合せ **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、各種お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 のみ利用可能 ※土日祝は利用不可	デイトタイム会員	¥9,240
月~木 6:00-10:30 のみ利用可能 ※土日祝は利用不可	モーニング会員	¥6,050

公式ホームページ



※ジム&サウナスパ会員の募集は終了しました。
新規入会・再登録はいたしかねます。

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 スタジオ					
	月	火	水	木	土	日
10:00	10:15~11:00 モナリザ ヨガのめくれ愛護	10:15~11:00 ZUMBA	10:45~11:30 SALSATION® demo	10:15~11:00 LES MILLS BODYPUMP		
11:00	11:20~12:05 K-POP CHOA	11:20~12:05 チヨアチヨア フィット	11:20~12:05 DANCE	11:20~12:05 K-POP DANCE GROOVE45	11:20~12:05 WEEKLY LESSON RHYTHM	
12:00	12:30~13:15 SALSATION® demo	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP	12:30~13:15 WOW! HIP HOP	12:30~13:15 GLAMUSCLE FIR グラフィックフィット	12:30~13:15 WOW! HIP HOP	12:40~13:25 LES MILLS BODYPUMP
13:00	13:45~14:30 UBOUND	13:45~14:30 BODYBALANCE	14:10~14:55 BODYCOMBAT	13:45~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT	13:45~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT	13:45~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT
14:00				14:30~15:15 LES MILLS BODYPUMP	14:30~15:15 LES MILLS BODYBALANCE	
15:00	15:00~15:45 リラックスヨガ			15:00~15:45 ZUMBA	15:00~15:45 ZUMBA	
16:00				15:45~16:30 DANCE	15:45~16:30 HIPHOP45	
17:00				16:15~17:00 ベリーダンス		
18:00				16:55~17:40 LES MILLS BODYJAM	17:40~18:40 LES MILLS BODYCOMBAT	
19:00	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT	18:50~19:35 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 スタジオ (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 ハレト	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 デトックス	11:20~12:05 ハレト	11:20~12:05 HOTYOGA 骨盤調整	11:20~12:05 ハレト	11:20~12:05 リラックスヨガ	11:20~12:05 HOTYOGA 骨盤調整
12:00	12:15~13:00 HOTYOGA ビギナー	12:25~13:10 リラックスヨガ	12:25~13:10 リラックスヨガ	12:25~13:10 リラックスヨガ	12:25~13:10 リラックスヨガ	12:45~13:30 スリムフロー ヨガ
13:00	13:30~14:15 HOTYOGA 骨盤調整	13:30~14:15 美輪ライン エクササイズ	13:30~14:15 HOTYOGA ビギナー	13:30~14:15 リラティス	13:30~14:15 リラティス	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	14:50~15:35 HOT美輪ライン ストレッチ	14:50~15:35 Sintex 筋膜リリース/エクササイズ	14:50~15:35 Sintex 筋膜リリース/エクササイズ	15:15~16:00 リラティス
15:00					15:25~16:10 HOTYOGA リンパフロー	15:25~16:10 リラティス
16:00					16:00~16:45 HOTYOGA 骨盤調整	16:00~16:45 リラティス
17:00					16:30~17:15 HOTYOGA ビギナー	16:30~17:15 リラティス
18:00					17:35~18:40 HOTYOGA 骨盤調整	17:35~18:40 リラティス
19:00	18:45~19:30 リラティス	19:00~19:45 リラティス フロー	18:30~19:15 HOTYOGA 骨盤調整	19:00~19:45 リラティス	19:00~19:45 リラティス	19:00~19:45 リラティス
20:00	19:50~20:35 HOTYOGA ビギナー	20:05~20:50 POP PILATES	19:40~20:25 HOTYOGA デトックス	20:10~20:55 リラティス	20:10~20:55 リラティス	20:10~20:55 リラティス
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						