

20名以上入れる  
ひろびろサウナ室  
かなり熱いです!

# ジェクサーでとのう



JER<sup>EX</sup> ジェクサー・  
フィットネス&スパ板橋

お問合せ

ジェクサー CONTACT CENTER  
**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

公式ホームページ



※ジム&サウナスパ会員、デイタイム会員、モニング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ヶ月無料！



#### 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ヶ月間で全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	10:15~11:00 ZUMBA		10:15~11:00 LES MILLS BODYPUMP		
11:00	11:20~12:05 K-POP CHOA	11:20~12:05 チョアチャア フィット		10:45~11:30 SALSATION® demo	11:25~12:10 LES MILLS DANCE	11:25~12:10 K-POP DANCE GROOVE45
12:00	12:30~13:15 SALSATION® demo	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP		12:35~13:20 GLAMUSCLE FH	12:35~13:05 Wow! HIP	12:40~13:25 LES MILLS BODYPUMP
13:00				13:05~13:50 Wow! HIP	13:05~13:50 GLAMUSCLE FH	13:05~13:50 LES MILLS BODYPUMP
14:00	13:45~14:30 UBOUND	13:45~14:30 LES MILLS BODYBALANCE		13:45~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT	14:10~14:55 LES MILLS BODYCOMBAT	14:10~14:55 LES MILLS BODYCOMBAT
15:00	15:00~15:45 リラックスヨガ			15:00~15:45 ZUMBA	15:45~16:30 LES MILLS DANCE	15:45~16:20 HIPHOP45
16:00					16:15~17:00 ベリーダンス	
17:00					16:55~17:40 LES MILLS BODYJAM	17:45~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT
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	21:00~21:45 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	火	水	木	土	日
10:00	HOT					
11:00		11:00~11:45 HOT YOGA デトックス				
12:00			11:20~12:05 パレトン スタンディングヨガ			
13:00				12:15~13:00 HOT YOGA リンパフロー		
14:00					13:30~14:15 HOT YOGA ビギナー	
15:00					14:45~15:30 HOT YOGA 骨盤調整	
16:00						
17:00						
18:00						
19:00				18:45~19:30 ビラティス		
20:00				19:50~20:35 HOT YOGA ビギナー		
21:00				20:05~20:50 POP & PILATES		
22:00				20:55~21:40 HOT YOGA リフレッシュ		