

# 入会から2カ月間 パーソナル無料

気軽に始められる、週1回30分  
マンツーマンでサポート!

ジェクサー  
池袋なら

週1回、1回30分の  
パーソナルトレーニングが  
2カ月無料!習慣化への近道!

JEXER

池袋駅西口 ホテルメトロポリタン4階  
ジェクサー・フィットネスクラブ  
メトロポリタン池袋

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 ~23:00 / 土 8:00 ~22:00 / 日祝 8:00 ~20:00

※プールのご利用はいずれも平日7:00 / 土日祝9:30から ※ジャグジーは閉館1時間前までご利用可能です

スタッフ対応

平日 10:00~21:00 / 土 10:00~19:00 / 日祝 10:00~19:00

※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

毎週火曜 メンテナンス休館

アクセス

豊島区西池袋1-6-1 ホテルメトロポリタン4階  
ホテル駐車場が利用できます  
3時間まで330円、以降30分400円



## 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・プール 限定	ジムプール会員	¥8,360
ジェクサー 各店利用可能	スーパーマスター会員	¥17,930
平日 6:00-18:00 土 6:00-18:00 日祝 利用できません	デイトム会員	¥10,780

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](#)

公式ホームページ  
→[こちら](#)



公式Instagram  
→[こちら](#)



JEXERIKEBUKURO\_OFFICIAL

詳細・ご入会はホームページから

ジェクサー池袋

検索

# JeXer 新しいトレーニング習慣はジェクサーでスタート!



混雑が少ない  
快適ジムで筋トレ

**GYM**

温水プールで  
ゆったりのおんびり

**POOL**

楽しいから  
続けられる

**STUDIO**

## マンツーマン個別サポート(グルトレ)が2カ月無料!

**週1回30分のお気軽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?

※他のジェクサー店舗のグルトレと違い、池袋店ではマンツーマン対応としております。

1回30分、トレーナーがマンツーマンであなたのトレーニングを個別にサポート。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!

## 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

- レギュラー会員
- デイトム会員
- 4TIMES会員
- スーパーマスター会員

※ジムプール会員の方は、上記のプランに変更すれば参加できます!

最新スケジュールは  
QRコードから確認!



	月	水	木	金	土	日
7:30						
8:00	美輪フェイス ~顔から全身を整える~ すかれ	リラックス ヨガ45 菅野有希	コア Kaho	リラックス ヨガ45 山口理子		
9:00						
10:00	ベルビック ストレッチ フェデリコみ	美輪ライン ストレッチ Yuka	エアロビクス コンボI 佐々木麗	ポディクア 神尾悠	LES MILLS BODYCOMBAT 長澤麗家	バレエ FOR ALL LEVEL 【有料クラス】 藤原理子
11:00	LES MILLS BODYCOMBAT Kaho	カーディオダンス ~エアロダンスミックス~ 木原真貴	10:50~11:35 エアロスタート & ストレッチ 佐々木麗	ZUMBA 武内のぞ美	ZENSEE 氣 ~氣の心術~ 長澤麗家	11:20~12:05 LES MILLS BODYCOMBAT 白石高史
12:00	ZUMBA 長瀬舞美	LES MILLS BODYPUMP MASA	11:55~12:40 リラックス ヨガ45 菅野有希	12:10~12:55 ダンスエアロ 武内のぞ美	12:10~12:55 LABOND #ラウンド 菅野有希	12:25~13:10 LES MILLS SHAPES Kaho
13:00	13:15~14:00 マッスル・ ビルディング 三島麻理子	13:10~13:55 太極拳 藤原由紀	13:00~13:45 LES MILLS Shapes Kaho	13:15~14:00 Brain to Balance 菅野有希	13:15~14:00 LES MILLS BODYBALANCE 藤原理子	13:30~14:15 エアロビクス ~初級クラス~ 藤原理子
14:00	RITMOS HARU	14:10~14:55 ベルビック ストレッチ フェデリコみ	14:05~14:50 ダンス ストレッチ YASUKO	14:20~15:05 コア Kaho	14:20~15:05 スリムフロア ヨガ45 成松由留	14:35~15:20 リラックス ヨガ45 千葉舞美
15:00	15:25~16:10 リラックス ヨガ45 藤原理子	15:15~16:00 RITMOS IZU	15:10~15:55 ピラティス プラス 菅野有希	15:25~16:10 eque Lilian	15:25~16:10 RITMOS 藤原理子	
16:00			16:15~17:00 フラダンス 田辺紀子		16:30~17:15 LES MILLS BODYPUMP MASA	16:45~17:30 wow! HIP アミー★
17:00						
18:00						
18:40	18:40~19:25 骨盤引き締め ピラティス 藤原理子	18:35~19:20 LES MILLS BODYCOMBAT 長瀬舞美	19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP 長澤麗家	19:00~19:45 K-POP DANCE GROOVE SINH		
19:00	19:45~20:30 wow! HIP アミー★	19:40~20:25 ZUMBA 菅野理子	20:05~20:50 LABOND Kaho	20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT Kaho		
20:00	20:50~21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 長澤麗家	20:45~21:30 LES MILLS BODYPUMP Tachi	21:10~21:40 コア Kaho	21:10~21:40 コア Kaho		
21:00						
22:00						

■スタジオプログラム受け放題プラン  
レイト会員  
デイトム会員 (利用時間限りのみ)  
4TIMES会員  
スーパーマスター会員  
※メンバー会員の方は参加できません  
※全て予約制です

# 2025年7月タイムスケジュール

## ジエクスアー池袋スタジオプログラム

	月	水	木	金	土	日
7:30		7:30~8:15 リラックス ヨガ45 菅野有希	7:30~8:00 Wow! CORE Kaho	7:30~8:15 リラックス ヨガ45 山口隆子		
8:00	8:00~8:45 美軸フェイス ~顔から全身を整える~ すみれ					
9:00						
10:00	10:00~10:45 パルビック ストレッチ ヴェルデひとみ	10:00~10:45 美軸ライン ストレッチ yuka	9:45~10:30 エアロビクス コンボI 佐々木啓	10:00~10:45 ポディケア 神光治	暗間 10:00~10:45 LES MILLS BODYCOMBAT 長澤憲宏	10:00~11:00 バレエ for ALL LEVEL 【有料クラス】 能見草子
11:00	11:05~11:50 LES MILLS BODYCOMBAT Kaho	11:05~11:50 カーディオダンス ~エアロダンスミックス~ 木原啓貴	10:50~11:35 エアロスタート &ストレッチ 佐々木啓	11:05~11:50 ZUMBA 武内のぞ美	11:05~11:50 ZENSEE 氣 ~集中心×禅~ 長澤憲宏	11:20~12:05 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史
12:00	12:10~12:55 ZUMBA 毛利智美	12:05~12:50 LES MILLS BODYPUMP MASA	11:55~12:40 リラックス ヨガ45 岡村幸	12:10~12:55 ダンスエアロ 武内のぞ美	12:10~12:55 UBOUND #うっちー	12:25~13:10 LES MILLS Shapes Kaho
13:00	13:15~14:00 マッスル・ ビルディング 三船麻里子	13:10~13:55 太極拳 桑原由紀	13:00~13:45 LES MILLS Shapes Kaho	13:15~14:00 Brain to Balance 幸恵	13:15~14:00 LES MILLS BODYBALANCE 田島桃子	13:30~14:15 エアロビクス ~初級クラス~ 廣田茂子
14:00	14:20~15:05 RITMOS HARU	14:10~14:55 パルビック ストレッチ 石岡ゆか	14:05~14:50 ダンサーズ ストレッチ YASUKO	14:20~15:05 Wow! CORE 長澤憲宏	14:20~15:05 スリムフロー ヨガ45 成松阿留奈	14:35~15:20 リラックス ヨガ45 千葉博美
15:00	15:25~16:10 リラックス ヨガ45 加地由樹子	15:15~16:00 RITMOS IZU	15:10~15:55 ピラティス プラス chiyo	15:25~16:10 salsa demo LiLian	15:25~16:10 RITMOS 廣田茂子	暗間 15:40~16:25 LES MILLS BODYPUMP テクニク+30分レッスン 長澤憲宏
16:00			16:15~17:00 フラダンス 田辺紀子		16:30~17:15 LES MILLS BODYPUMP MASA	16:45~17:30 Wow! HIP アミー★
17:00					17:35~18:20 リラックス ヨガ45 萩原香	
18:00		暗間 18:35~19:20 LES MILLS BODYCOMBAT 高橋雅俊	暗間 19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP 長澤憲宏	19:00~19:45 K-POP DANCE GROOVE SINH		
19:00	18:40~19:25 骨盤引き締め ピラティス 前川尚子				暗間 19:45~20:30 Wow! HIP アミー★	
20:00		19:40~20:25 ZUMBA 菊池良子	20:05~20:50 UBOUND mio	20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT Kaho	暗間 20:45~21:30 LES MILLS BODYPUMP Taichi	
21:00	20:50~21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 長澤憲宏		21:10~21:40 Wow! CORE 長澤憲宏	21:10~21:40 Wow! HIP Kaho		
22:00						

運動初心者・久しぶりに運動される方、体力に自信のない方にお勧めのクラス

暗間 暗間照明クラス

■スタジオプログラム受け放題プラン  
レギュラー会員  
デイトム会員（利用時間帯のみ）  
4 TIMES会員  
スーパーマスター会員  
※ジムブル会員の方は参加できません  
※全て予約制です

最新スケジュールはQRコードから確認!



# 2025.4~STUDIO

## 初導入プログラム

### 美軸フェイス ~顔から全身を整える~

月 8:00~8:45

美軸フェイスは、目や耳、口、鼻といった顔のパーツを使って、全身を整えるメソッドです。顔とカラダは一枚の皮膚でつながっています。凝り固まった顔の筋肉を活性化すると同時に、カラダのこねばりを解消していきます♪



すみれ

### マッスル・ビルディング

月 13:15~14:00

背中・脚・腕を引き締め、胸・ヒップをアップしながらしっかり鍛え、ゆるいサーキット形式で繰り返し行うプログラム。最後はHIITという脂肪燃焼エクササイズでしめます。初めての方でも楽しみながら、自分の体が変わる感覚を味わえます！



三船麻里子

### 太極拳

水 13:10~13:55

有名な中国の国民体操で心と気の集中とゆったりとした動きで内蔵系の機能向上が期待できるプログラム。※流派及び団体により武術として指導の違いがある場合がございます。



桑原由紀

### LesMILLS Shapes (シェイプス)

木 13:00~13:45

日 12:25~13:10

ピラティス・バレエ・パワーヨガの動きを融合させたワークアウトプログラム。衝撃の少ない動きで関節に優しく、お腹・お尻の引き締め、体幹強化をしていきます！



Kaho

### エアロビクス ~初級クラス~

日 13:30~14:15

音楽に合わせて軽やかにステップを踏みながら、無理なく全身を動かせるプログラム。シンプルな動きだから、初めての方や運動が久しぶりの方でも安心！楽しく体を動かしながら、気づけばカラダもスッキリ&気分もリフレッシュ♪



廣田茂子

## NEW FACE

### ペルビック ストレッチ

水 14:10  
~14:55

石岡ゆか

### K-POP DANCE GROOVE

金 19:00  
~19:45

SINH



### UBOUND RADICAL FITNESS

土 12:10  
~12:55

#うっちー



### LesMILLS BODYPUMP

水 20:45  
~21:30

Taichi



### LesMILLS BODYBALANCE

土 13:15  
~14:00

田島桃子



# Follow us