

新規入会者限定

2カ月間無料サポート パーソナルトレーニング

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

池袋駅から徒歩5分

池袋西口公園

東京芸術劇場

東武百貨店

西口(南)

ルミネ

ホテル

4F

ホテル
メトロポリタン

Jexer

METROPOLITAN
ikebukuro

池袋駅

メトロポリタン

▼新宿

会員コース・月会費

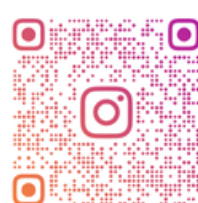
店舗の詳細情報

公式ホームページ
[→こちら](#)

公式Instagram
[→こちら](#)



FOLLOW US



JEXERIKEBUKURO_OFFICIAL

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	デイトタイム会員	¥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](#)

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

リゾートプールで
ゆったり のんびり

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!



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
- ・ デイタイム会員
- ・ 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		7:30~8:15 リラックス ヨガ45 長瀬美穂	7:30~8:00 【有料クラス】 コア ARA	7:30~8:15 リラックス ヨガ45 山田麻子		
8:00	8:00~8:45 美顔フェイス ～顔から全身を整える～ すずめ					
9:00						
10:00	10:00~10:45 エアロビクス ストレッチ フレデリック	10:00~10:45 美顔ライン ストレッチ Yuka	9:45~10:30 エアロビクス コア 長瀬美穂	10:00~10:45 ボディケア 神田裕	10:00~10:45 BODYCOMBAT 長瀬美穂	10:00~11:00 PALEO for ALL LEVEL 【有料クラス】 長瀬美穂
11:00	11:05~11:50 LES MILLS BODYCOMBAT Takhi	11:05~11:50 カーディオダンス ～コアを鍛えるダンス～ 木原美穂	10:50~11:35 ベージュ ピラティス 長瀬美穂	11:05~11:50 ZUMBA 長瀬美穂	11:05~11:50 【有料クラス】 コア サトシ	11:20~12:05 LES MILLS BODYCOMBAT 長瀬美穂
12:00	12:10~12:55 ZUMBA 長瀬美穂	12:05~12:50 LES MILLS BODYPUMP MASA	11:55~12:40 リラックス ヨガ45 長瀬美穂	12:10~12:55 ダンスエアロ 長瀬美穂	12:10~12:55 UBOUND 長瀬美穂	12:25~13:10 LES MILLS SHAPES Takhi
13:00	13:15~14:00 マッスル・ ビルディング 長瀬美穂	13:10~13:55 太極拳 長瀬美穂	13:00~13:45 LES MILLS SHAPES Kaho	13:15~14:00 Brain to Balance 長瀬美穂	13:15~14:00 GLAMUSCLE FI グラマラスフィット 川口美穂	13:30~14:15 エアロビクス ～初級クラス～ 長瀬美穂
14:00	14:20~15:05 RITMOS HARU	14:10~14:55 エアロビクス ストレッチ 長瀬美穂	14:05~14:50 ダンス ストレッチ YASUKO	14:20~15:05 Wow! HIP ASAHO	14:20~15:05 スリムフロー ヨガ45 長瀬美穂	14:35~15:20 リラックス ヨガ45 長瀬美穂
15:00	15:25~16:10 リラックス ヨガ45 長瀬美穂	15:15~16:00 RITMOS SU	15:10~15:55 ピラティス プラス chico	15:25~16:10 Les MILLS demo Lili	15:25~16:10 RITMOS 長瀬美穂	15:40~16:25 LES MILLS BODYPUMP Takhi
16:00			16:15~17:00 フラダンス 田辺紀子			
17:00					16:30~17:15 LES MILLS BODYPUMP MASA	16:45~17:30 LES MILLS BODYCOMBAT 【有料クラス】 長瀬美穂
18:00					17:35~18:20 リラックス ヨガ45 長瀬美穂	
19:00	18:40~19:25 骨盤引き締め ピラティス 長瀬美穂	18:35~19:20 LES MILLS BODYCOMBAT 長瀬美穂	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT Kaho	19:00~19:45 K-POP DANCE GROOVE SINH		運動初心者・久し振りに運動さ れる方、体力的に不安な方に 向きのクラス
20:00	19:45~20:30 Wow! HIP ASAHO	19:40~20:25 ZUMBA 長瀬美穂	20:05~20:50 UBOUND mho	20:05~20:50 LES MILLS BODYPUMP Takhi		■スタジオプログラム受け放題プラン レギュラー会員 デイトタイム会員 (利用時間のみ) 4TIMES会員 スーパーマスター会員 ※ジムの利用は別途料金がかかります ※全て予約制です
21:00	20:50~21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 長瀬美穂	20:45~21:30 LES MILLS BODYPUMP 長瀬美穂	21:10~21:55 ZENSEE 氣 ～氣のワーク～ 長瀬美穂	21:10~21:40 【有料クラス】 コア ASAHO		
22:00						

2026年1月タイムスケジュール

ジエクス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 ARAI	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 ペルビック 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 エアロピクス コンボⅠ 佐々木啓	10:00~10:45 ボディケア 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】 能見章子
11:00	11:05~11:50 LES MILLS BODYCOMBAT Taichi	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 ベーシック ピラティス 佐々木啓	11:05~11:50 ZUMBA 武内のぞ美	11:05~11:50 Wow! CORE サトシ	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 JBOUNDED #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 GLAMUSCLE Fit グラマッスルフィット 川又珠実	13:30~14:15 エアロピクス ～初級クラス～ 廣田茂子
14:00	14:20~15:05 RITMOS HARU	14:10~14:55 ペルビック 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! HIP ASAKO	14:20~15:05 スリムフロ 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 Taichi
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 LES MILLS BODYCOMBAT 【有料クラス】 高橋雅俊
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 長澤憲宏	暗間 19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT Kaho	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 ASAKO	暗間 20:05~20:50 JBOUNDED mio	暗間 20:05~20:50 LES MILLS BODYPUMP Taichi		
20:00	暗間 20:50~21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 長澤憲宏	暗間 20:45~21:30 LES MILLS BODYPUMP 長澤憲宏	暗間 21:10~21:55 ZENSEE 氣 ～集中力×禅～ 長澤憲宏	暗間 21:10~21:40 Wow! CORE ARAI		
21:00						
22:00						

最新スケジュールは
QRコードから確認！



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

※ジムプール会員の方は参加できません
※全て予約制です