

新規入会者限定

2ヶ月間無料サポート パーソナルトレーニング

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

ジェクサー
池袋なら



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

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](#)

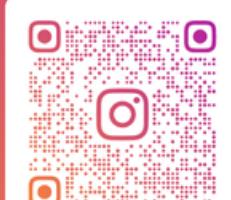
店舗の詳細情報

公式ホームページ
[→こちら](#)



公式インスタグラム
[→こちら](#)

FOLLOW US



詳細・ご入会はホームページから

ジェクサー池袋

検索

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**



ZUMBA



A photograph of a man and a woman in athletic gear standing in front of a large sign that reads "RADICAL FITNESS". The man is on the left, wearing a blue tank top and black shorts, with his right arm raised in a high-five gesture. The woman is on the right, wearing a pink tank top and black shorts, with her left arm raised. They are both looking towards the camera with intense expressions. The background shows a large industrial-style building with a dark facade and a grid of windows.



A group of people performing a dynamic dance move in an industrial setting.



UPCOMING



いいから



S

UDIO

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
あります。

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ヶ月間で全8回

2回目～

8回目

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

- ・ レギュラーメンバーズ
 - ・ デイタイムメンバーズ
 - ・ 4 TIMESメンバーズ
 - ・ スーパーマスターメンバーズ

※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 菅野恵香	7:30~8:00 LesMills CORE ARA	7:30~8:15 リラックス ヨガ45 山口隆子		
8:00	8:00~8:45 美脚フィット ～脚を引き締める～ サトウ					
9:00						
10:00	10:00~10:45 ペルピック ストレッチ フジタ・カ	10:00~10:45 美脚ライン ストレッチ フジタ・カ	9:45~10:30 エアロピクス コンボI 佐々木涼	10:00~10:45 ボディケア 神光治	10:00~10:45 LesMills BODYCOMBAT Kaho	10:00~11:00 パエリ for ALL LEVEL 長澤麻衣
11:00	11:05~11:50 LesMills BODYCOMBAT Tachi	11:05~11:50 カーディオダンス ～エコロジカルズム～ 木原理香	10:50~11:35 ペーシック ビラディス 佐々木恭	11:05~11:50 ZUMBA 武田のゆ美	11:05~11:50 LesMills BODYCOMBAT サトウ	11:30~12:05 LesMills BODYCOMBAT 白石尚史
12:00	12:10~12:55 ZUMBA 毛利智美	12:05~12:50 LesMills BODYPUMP MASA	11:55~12:40 リラックス ヨガ45 鶴見空	12:10~12:55 ダンスエアロ 武内のゆ美	12:10~12:55 UBOUND #うらー	12:25~13:10 LesMills Shapes Kaho
13:00	13:15~14:00 マッスル・ ビルディング 三輪麻理子	13:10~13:55 太極拳 桑原由紀	13:00~13:45 LesMills Shapes Kaho	13:15~14:00 Brain to Balance 川島愛里	13:30~14:15 エアロピクス ～初級クラス～ 廣田茂義	13:30~14:15 エアロピクス ～中級クラス～ 廣田茂義
14:00	14:20~15:05 RITMOS HARU	14:10~14:55 ペルピック ストレッチ 木村ゆか	14:05~14:50 ダンサーズ ストレッチ YASUKO	14:20~15:05 Wow! HIP ASAOKO	14:20~15:05 スマイルブリ ヨガ45 坂本千葉園	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 坂本千葉園	15:15~16:00 RITMOS IZU	15:10~15:55 ピラティス プラス chay	15:25~16:10 salsa demo Lillian	15:25~16:10 RITMOS 栗田涼子	15:40~16:25 LesMills BODYPUMP Tachi
16:00						
17:00			16:15~17:00 フラダンス 田辺紀子			16:45~17:30 LesMills BODYCOMBAT Kaho
18:00						
19:00	18:40~19:25 骨筋引き締め ビラティス 前川里美	18:35~19:20 LesMills BODYCOMBAT 長澤麻衣	18:00~18:45 LesMills BODYCOMBAT Kaho	19:00~19:45 K-POP DANCE GROOVE SINH	16:45~17:30 LesMills BODYCOMBAT Kaho	16:45~17:30 LesMills BODYCOMBAT Kaho
20:00	19:45~20:30 Wow! HIP ASAOKO	19:40~20:25 ZUMBA 安田由香	20:05~20:50 UBOUND mio	20:05~20:50 LesMills BODYPUMP Tachi		
21:00	20:45~21:35 LesMills BODYCOMBAT 長澤麻衣	20:45~21:30 LesMills BODYPUMP 長澤麻衣	21:00~21:55 ZENSEE ～集中力×輝～ 長澤麻衣	21:00~21:55 LesMills BODYPUMP Kaho	21:00~21:55 ZENSEE ～集中力×輝～ 長澤麻衣	■スタジオプログラム受け放題プラン レギュラーメンバ会員 ダイナム会員（利用時間制のみ） 4TIMES会員 スーパー会員 ※ジム会員の方は参加できません ※金手約束です
22:00						

ジエクサー池袋スタジオプログラム

最新スケジュールは
QRコードから確認！



2026年1月タイムスケジュール

	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 ARA	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 ヴェルテひとみ	10:00~10:45 美軸ライン ストレッチ yuka	9:45~10:30 エアロピックス コンポI 佐々木啓	10:00~10:45 ボディケア 神光治	10:00~10:45 LES MILLS BODYCOMBAT 長澤恵宏	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 LesMills BODYCOMBAT Taichi	11:05~11:50 カーディオダンス ～エアロダンスマックス～ 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 LesMills BODYCOMBAT 白石周史
12:00	12:10~12:55 ZUMBA® 毛利智美	12:05~12:50 LesMills 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 #うっちは	12:25~13:10 LesMills 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 LesMills 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 エアロピックス ～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 ASAOKO	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	15:40~16:25 LesMills BODYPUMP テクニック+30分レッスン Taichi
16:00			16:15~17:00 フラダンス 田辺紀子			16:45~17:30 LesMills BODYCOMBAT 【有料クラス】 高橋雅俊
17:00						
18:00						
19:00	18:40~19:25 骨盤引き締め ピラティス 前川尚子	18:35~19:20 LesMills BODYCOMBAT 長澤恵宏	19:00~19:45 LesMills BODYCOMBAT Kaho	19:00~19:45 K-POP DANCE GROOVE SINH		■スタジオプログラム受け放題プラン レギュラー会員 デイタイム会員（利用時間帯のみ） 4 TIMES会員 スーパースター会員 ※ジムズ会員の方は参加できません ※全て予約制です
20:00	暗闇 19:45~20:30 WOW! HIP ASAOKO	19:40~20:25 ZUMBA® 菊池良子	暗闇 20:05~20:50 UBOUND mio	暗闇 20:05~20:50 LesMills BODYPUMP Taichi		
21:00	暗闇 20:50~21:35 LesMills BODYCOMBAT 長澤恵宏	20:45~21:30 LesMills BODYPUMP 長澤恵宏	暗闇 21:10~21:55 ZENSEE 気 ～集中力×禅～ 長澤恵宏	暗闇 21:10~21:40 Wow! CORE ARA		
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

■暗闇照明クラス