

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

お問い合わせ 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 |

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



JEXERIKEBUKURO_OFFICIAL

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!



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 | | 7:30-8:15 リラックス ヨガ45 菅野美希 | 7:30-8:00 LES MILLS CORE ARA | 7:30-8:15 リラックス ヨガ45 山口麻子 | | |
| 8:00 | 8:00-8:45 美輪フェイス ～顔から全身を整える～ すずれ | | | | | |
| 9:00 | | | | | | |
| 10:00 | 10:00-10:45 ペルビック ストレッチ フルエリカ | 10:00-10:45 美輪ライオン ストレッチ ユカ | 9:45-10:30 エアロピクス コンボI 坂本望 | 10:00-10:45 ボディケア 神津浩 | 10:00-10:45 LES MILLS BODYCOMBAT 長澤康哉 | 10:00-11:00 バレエ for ALL LEVEL 【有料クラス】 飯野聖子 |
| 11:00 | 11:05-11:50 LES MILLS BODYCOMBAT Tachi | 11:05-11:50 カーディオダンス ～2020ダンスミックス～ 木原真貴 | 10:50-11:35 ベジック ピラティス 坂元水香 | 11:05-11:50 ZUMBA 宮内ゆき美 | 11:05-11:50 LES MILLS CORE サトシ | 11:20-12:05 LES MILLS BODYCOMBAT 白石真史 |
| 12:00 | 12:10-12:55 ZUMBA 長瀬舞 | 12:05-12:50 BODYPUMP MASA | 11:55-12:40 リラックス ヨガ45 岡田学 | 12:10-12:55 ダンスエアロ 宮内ゆき美 | 12:10-12:55 UBOUND 藤田浩一 | 12:25-13:10 LES MILLS SHAPES Kaho |
| 13:00 | | | 13:00-13:45 LES MILLS SHAPES Kaho | 13:15-14:00 Brain to Balance 藤田浩一 | 13:15-14:00 GLAMUSCLE FIRO グラマッスルフィット 川及秋美 | 13:30-14:15 エアロピクス ～初級クラス～ 藤田浩一 |
| 14:00 | | | 14:05-14:50 ダンス ストレッチ YASUKO | 14:20-15:05 Wow! HIP ASAKO | 14:20-15:05 スリムフロア ヨガ45 成林節美 | 14:35-15:20 リラックス ヨガ45 千葉優美 |
| 15:00 | 14:20-15:05 RITMOS HARU | 14:10-14:55 ペルビック ストレッチ 日高ゆかり | 15:10-15:55 ピラティス プラス ofuro | 15:25-16:10 paleo Lila demo LILIAN | 15:25-16:10 RITMOS 藤田浩一 | 15:35-16:25 LES MILLS BODYPUMP Tachi |
| 16:00 | 15:25-16:10 リラックス ヨガ45 加藤由希子 | 15:15-16:00 RITMOS IZU | 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】 長瀬舞 |
| 18:00 | | | | | 17:35-18:20 リラックス ヨガ45 長瀬舞 | |
| 19:00 | 18:40-19:25 骨盤引き締め ピラティス 藤田浩一 | 18:35-19:20 LES MILLS BODYCOMBAT 長瀬舞 | 19:00-19:45 LES MILLS BODYCOMBAT Kaho | 19:00-19:45 K-POP DANCE GROOVE SINH | | 運動初心者・久しぶりに運動される方、体にも慣れていない方に最適なクラス |
| 20:00 | 19:45-20:30 Wow! HIP ASAKO | 19:40-20:25 ZUMBA 成瀬美子 | 20:05-20:50 UBOUND miho | 20:05-20:50 LES MILLS BODYPUMP Tachi | | ■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) 4TIMES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 |
| 21:00 | 20:50-21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 長瀬舞 | 20:45-21:30 LES MILLS BODYPUMP 長瀬舞 | 21:10-21:55 ZENSEE 美 ～年中24時間～ 長瀬舞 | 21:10-21:40 LES MILLS CORE ARA | | |
| 22:00 | | | | | | |