

# 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 0570-00-3535 平日 10:00~21:00  
土日祝 10:00~18:00

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



## 会員コース・月会費

## 店舗の詳細情報

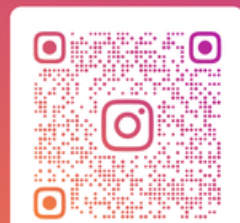
基本プラン	レギュラー会員	¥12,210
ジム・プール 限定	ジムプール会員	¥8,360
ジェクサー 各店利用可能	スーパーマスター会員	¥17,930
平日 6:00-18:00 土 6:00-18:00 日祝 利用できません	デイトム会員	¥10,780

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エクサーでスタート!



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**

## トレーニング マンツーマンサポートが2カ月無料!

週1回30分×8回  
マンツーマン  
サポート

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!

**マンツーマン  
サポートとは?**

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
	7:30-8:15 リラックス ヨガ45		7:30-8:15 リラックス ヨガ45		
	8:00-8:45 美輪フェイス ～顔から全身を整える～				
		9:45-10:30 エアロピクス コンボI	10:00-10:45 ボディケア	10:00-10:45 LES MILLS BODYCOMBAT	10:00-11:00 バレエ for ALL LEVEL 【無料クラス】
10:00-10:45 バルビック ストレッチ	10:00-10:45 美輪ライン ストレッチ	10:50-11:35 ベーシック ピラティス	11:05-11:50 ZUMBA	11:05-11:50 LES MILLS BODYCOMBAT	11:20-12:05 LES MILLS BODYCOMBAT
11:05-11:50 LES MILLS BODYCOMBAT	11:05-11:50 カーディオダンス ～エアロダンスミックス～	11:55-12:40 リラックス ヨガ45	12:10-12:55 ダンスエアロ	12:10-12:55 UBOUND	12:25-13:10 Wow! HIP
12:10-12:55 ZUMBA	12:05-12:50 LES MILLS BODYPUMP	13:00-13:45 LES MILLS Brain to Balance	13:15-14:00 Brain to Balance	13:15-14:00 GLAMUSCLE HI グラマラスフィット	13:30-14:15 エアロピクス ～初級クラス～
13:15-14:00 マッスル・ ビルディング	13:10-13:55 太極拳	14:05-14:50 ダンサーズ ストレッチ	14:20-15:05 Wow! HIP	14:20-15:05 スリムプロ ヨガ45	14:35-15:20 リラックス ヨガ45
14:20-15:05 RITMOS	14:10-14:55 バルビック ストレッチ	15:10-15:55 K-POP CHOA	15:25-16:10 ジャズダンス	15:25-16:10 RITMOS	15:40-16:25 LES MILLS BODYPUMP
15:25-16:10 リラックス ヨガ45	15:15-16:00 RITMOS	16:15-17:00 フラダンス		16:30-17:15 LES MILLS BODYPUMP	16:45-17:30 LES MILLS BODYATTACK
18:40-19:25 骨格引き締め ピラティス	18:35-19:20 LES MILLS BODYCOMBAT	19:00-19:45 パワーヨガ	19:00-19:45 K-POP DANCE GROOVE	17:35-18:20 リラックス ヨガ45	15分クニック ～30分レッスン
19:45-20:30 LES MILLS BODYCOMBAT	19:40-20:25 ZUMBA	20:05-20:50 LES MILLS BODYATTACK	20:15-20:35 LES MILLS BODYPUMP	20:55-21:40 LES MILLS BODYCOMBAT	
20:50-21:20 Wow! HIP	20:45-21:30 LES MILLS BODYPUMP	21:10-21:40 LES MILLS BODYCOMBAT			

■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 (利用時間帯のみ)  
4TIMES会員  
スーパーマスター会員  
※ジエクサー会員のみの参加ができません  
※全て予約制です

# 2026年4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		7:30~8:15 リラックス ヨガ45		
8:00	8:00~8:45 美軸フェイス ~顔から全身を整える~					
9:00						
10:00	10:00~10:45 ペルビック ストレッチ	10:00~10:45 美軸ライン ストレッチ	9:45~10:30 エアロピクス コンボI	10:00~10:45 ボディケア	暗闇 10:00~10:45 LES MILLS BODYCOMBAT	10:00~11:00 バレエ for ALL LEVEL 【有料クラス】
11:00	11:05~11:50 LES MILLS BODYCOMBAT	11:05~11:50 カーディオダンス ~エアロダンスミックス~	10:50~11:35 ベーシック ピラティス	11:05~11:50 ZUMBA	11:05~11:50 WOW! CORE	11:20~12:05 LES MILLS BODYCOMBAT
12:00	12:10~12:55 ZUMBA	12:05~12:50 LES MILLS BODYPUMP	11:55~12:40 リラックス ヨガ45	12:10~12:55 ダンスエアロ	12:10~12:55 UBOUND	12:25~13:10 WOW! HIP
13:00	13:15~14:00 マッスル・ ビルディング	13:10~13:55 太極拳	13:00~13:45 LES MILLS BODYCOMBAT	13:15~14:00 Brain to Balance	13:15~14:00 GLAMUSCLE Fit グラマッスルフィット	13:30~14:15 エアロピクス ~初級クラス~
14:00	14:20~15:05 RITMOS	14:10~14:55 ペルビック ストレッチ	14:05~14:50 ダンサーズ ストレッチ	14:20~15:05 WOW! HIP	14:20~15:05 スリムフロー ヨガ45	14:35~15:20 リラックス ヨガ45
15:00	15:25~16:10 リラックス ヨガ45	15:15~16:00 RITMOS	15:10~15:55 K-POP CHOA	15:25~16:10 ジャズダンス	15:25~16:10 RITMOS	暗闇 15:40~16:25 LES MILLS BODYPUMP
16:00			16:15~17:00 フラダンス		16:30~17:15 LES MILLS BODYPUMP	16:45~17:30 LES MILLS BODYATTACK
17:00					17:35~18:20 リラックス ヨガ45	15分テクニック +30分レッスン
18:00		暗闇 18:35~19:20 LES MILLS BODYCOMBAT	暗闇 19:00~19:45 パワーヨガ	19:00~19:45 K-POP DANCE GROOVE		
19:00	18:40~19:25 骨盤引き締め ピラティス				暗闇 19:45~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT	
20:00	暗闇 20:05~20:50 LES MILLS BODYATTACK	19:40~20:25 ZUMBA	暗闇 20:05~20:50 LES MILLS BODYATTACK	暗闇 20:05~20:35 LES MILLS BODYPUMP		
21:00	暗闇 20:50~21:20 WOW! HIP	暗闇 20:45~21:30 LES MILLS BODYPUMP	暗闇 21:10~21:40 WOW! CORE	暗闇 20:55~21:40 LES MILLS BODYCOMBAT		
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 暗闇照明クラス

■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  
※ジムフ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!

