

新規入会者限定

開始から2カ月間無料 マンツーマンサポート!

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!初心者最適です!

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 10:00~18:00

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

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
メトロポリタン

4F

JEXER
METROPOLITAN
ikebukuro

池袋駅
東口
西口
メトロポリタン

▼新宿

会員コース・月会費

店舗の詳細情報

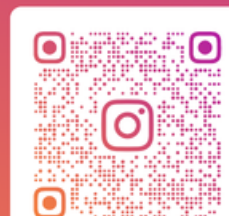
基本プラン	レギュラー会員	¥12,210
ジム・プール 限定	ジムプール会員	¥8,360
ジェクサー 各店利用可能	スーパーマスター会員	¥17,930
平日 6:00-18:00 土 6:00-18:00 日祝 利用できません	デイトム会員	¥10,780

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](#)



公式インスタグラム
→[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

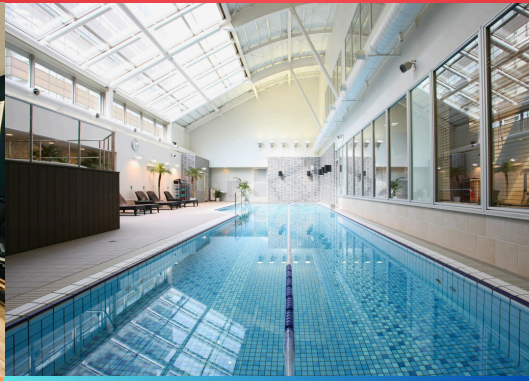
検索

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



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**

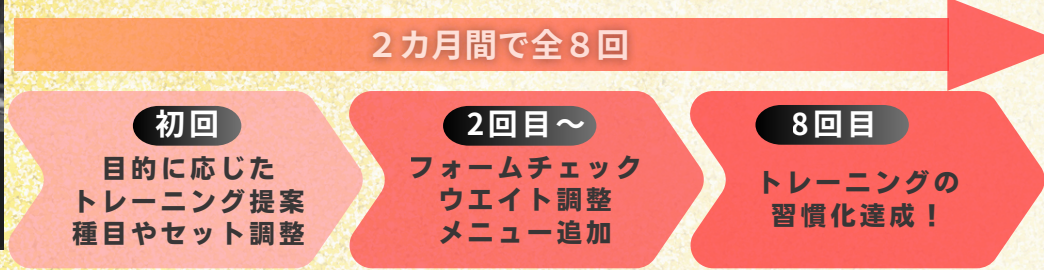
個別メニュー作成
フォームやウエイト設定チェック

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。



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	20:50~21:20 Wow! HMP	7:30~8:15 リラックス ヨガ45		
8:00	8:00~8:45 美軸フェイス ～顔から全身を美しく～					
9:00			9:45~10:30 エアロピクス コンボ1			
10:00	10:00~10:45 ヘルピック ストレッチ	10:00~10:45 美軸ライン ストレッチ		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 【有休クラス】
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 ミュージック～	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 LBOUND	12:25~13:10 Wow! HMP
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 LBOUND	13:15~14:00 Brain to Body	13:15~14:00 GLAMUSCLE FH グラムスカルフィット	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 ヘルピック ストレッチ	14:05~14:50 ダンサーズ ストレッチ	14:20~15:05 Wow! HMP	14:20~15:05 スリムフロ 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	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分チェック +30分レッスン
18:00						
19:00	18:40~19:25 骨盤引き締め ピラティス	18:50~19:20 LES MILLS BODYCOMBAT	19:00~19:45 パワーヨガ	19:00~19:45 K-POP DANCE GROOVE	18:40~19:40 LES MILLS BODYCOMBAT 【有休クラス】	
20:00	19:45~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT	19:40~20:25 ZUMBA	20:05~20:50 LES MILLS BODYATTACK	20:05~20:35 LES MILLS BODYPUMP		運動初心者・久しぶりに運動さ れる方、体かにものたりに お馴染みのクラス
21:00	20:50~21:20 Wow! HMP	20:45~21:30 LES MILLS BODYPUMP	21:10~21:40 Wow! CORE	20:55~21:40 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 ※メンバー会員のみの参加できません ※全て予約制です
22:00						

2026年5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	20:50~21:20 Wow! HIP	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 エアロビクス コンボI	10:00~10:45 ボディケア	暗間 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 UBOUND	13:15~14:00 Brain to Body	13:15~14:00 GLAMUSCLE Fit グラマッスルフィット	13:30~14:15 エアロビクス ~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	暗間 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
17:00						16:45~17:30 LES MILLS BODYATTACK
18:00					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
19:00	18:40~19:25 骨盤引き締め ピラティス	暗間 18:50~19:20 LES MILLS BODYCOMBAT	暗間 19:00~19:45 パワーヨガ	19:00~19:45 K-POP DANCE GROOVE	18:40~19:40 LES MILLS BODYCOMBAT 【有料クラス】	
20:00	暗間 19:45~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT	19:40~20:25 ZUMBA	暗間 20:05~20:50 LES MILLS BODYATTACK	暗間 20:05~20:35 LES MILLS BODYPUMP	暗間 20:05~20:35 LES MILLS BODYPUMP	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
21:00	暗間 20:50~21:20 Wow! HIP	暗間 20:45~21:30 LES MILLS BODYPUMP	暗間 21:10~21:40 Wow! CORE	暗間 20:55~21:40 LES MILLS BODYCOMBAT	暗間 20:55~21:40 LES MILLS BODYCOMBAT	暗間照明クラス
22:00						■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

最新スケジュールは
QRコードから確認!

