

mets-GYM

レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金
19:00					
20:00	キックボクシング メッツクラス 19:00-19:50	かんたんパワーヨガ 真鍋 19:00-19:50		キックボクシング メッツ・BFAクラス 19:00-19:50(女性限定)	かんたんヨガ 岸本 19:00-19:50
21:00	キックボクシング BFAクラス 20:00-20:50	キックボクシング メッツクラス 20:00-20:50	キックボクシング メッツクラス 20:00-20:50	キックボクシング BFAクラス 20:00-20:50	キックボクシング メッツクラス 20:00-20:50
22:00		キックボクシング BFAクラス 21:00-21:50		キックボクシング メッツクラス 21:00-21:50	

レッスンのご案内

	キックボクシング メッツクラス	キックボクシング BFAクラス	かんたんヨガ/かんたんパワーヨガ (初心者)
受講できる会員種別	メッツ全会員	メッツ&BFA会員 メッツ&BFA&アクトス会員 BFA会員	メッツ全会員
持ち物	軍手	軍手	ヨガマット
定員	24名	24名	12名

◆レッスンについてのご相談は、近くのスタッフまで！！

Green Studio Lesson Schedule

2022.6.1~6.29

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
		1 20:00~20:15 ストレッチヨガ 真鍋	2 19:30~19:45 ストレッチヨガ 真鍋	3 20:00~20:15 ストレッチ 森下	4 19:30~19:45 ストレッチ 田中	5
			20:00~20:15 自重トレーニング 小寺			
6 20:00~20:15 ストレッチヨガ 岸本	7 20:00~20:15 筋膜ストレッチ 野村	8 20:00~20:15 ストレッチヨガ 真鍋	9 19:30~19:45 ストレッチヨガ 真鍋	10 20:00~20:15 ストレッチ 森下	11 19:30~19:45 ストレッチ 田中	12
			20:00~20:15 自重トレーニング 小寺			
13 20:00~20:15 ストレッチヨガ 岸本	14 20:00~20:15 筋膜ストレッチ 野村	15 19:40~19:55 サウンドフィールヨガ 真鍋	16 20:30~20:45 自重トレーニング 小寺	17 18:40~18:55 自重トレーニング 松井	18 19:30~19:45 ストレッチ 田中	19
			20:45~21:00 ストレッチヨガ 真鍋	20:00~20:15 HIITトレーニング 森下		
20 20:00~20:15 ストレッチヨガ 岸本	21 20:00~20:15 筋膜ストレッチ 野村	22 19:40~19:55 サウンドフィールヨガ 真鍋	23 20:30~20:45 自重トレーニング 小寺	24 18:40~18:55 自重トレーニング 松井	25 19:30~19:45 ストレッチ 田中	26
			20:45~21:00 ストレッチヨガ 真鍋	20:00~20:15 HIITトレーニング 森下		
27 20:00~20:15 ストレッチヨガ 岸本	28 20:00~20:15 筋膜ストレッチ 野村	29 19:40~19:55 サウンドフィールヨガ 真鍋	30			
			<i>Look forward to next month ...</i>			