

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 19:00-19:50	かんたんパワーヨガ 19:00-19:50	キックボクシング メッツ 19:00-19:50	キックボクシング BFA 19:00-19:50	かんたんヨガ 19:00-19:50
21:00	キックボクシング BFA 20:00-20:50	キックボクシング メッツ 20:00-20:50	キックボクシング BFA 20:00-20:50	キックボクシング メッツ 20:00-20:50	キックボクシング メッツ 20:00-20:50
22:00	キックボクシング メッツ 21:00-21:50	キックボクシング BFA 21:00-21:50		キックボクシング BFA 21:00-21:50	

レッスンのご案内

	キックボクシング メッツ	キックボクシング BFA	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	メッツ&BFA メッツ&BFA&アクトス BFA	メッツ
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！！

mets-GYM

レッスンのご案内

曜日	時間	クラス	トレーナー	内容	
月	① 19:00~19:50	キックボクシング メッツ	田中 STRIKE 雄基 (プロキックボクサー)	基本を学びながら、たっぷり汗をかきましょう！ みんなで楽しくエクササイズ！	
	② 20:00~20:50	キックボクシング BFA	田中 STRIKE 雄基 (プロキックボクサー)	初心者も中級者も、しっかりミットが打てる様になります。	
	③ 21:00~21:50	キックボクシング メッツ	中村 有助	個々に合ったパンチ、キックの打ち方を指導し 楽しく汗を流して日頃のストレスを発散させましょう！	
火	① 19:00~19:50	かんたんパワーヨガ	真鍋	呼吸に合わせて大きく体を使うポーズの多いパワーヨガを、 気持ちよく受けて頂くための、基礎を行うレッスンです。	
	② 20:00~20:50	キックボクシング メッツ	田中 満	基本を中心に、サンドバッグの打ち方もアドバイス	
	③ 21:00~21:50	キックボクシング BFA	田中 満	ミット打ちやトレーナー・選手との対面練習	
水	① 19:00~19:50	キックボクシング メッツ	Miyo	KICK OUT と STRONG NATION を週替わりで行います。 KICK OUT は、「本格的格闘技エクササイズ」格闘技未経験でも大丈夫で す。音楽に合わせてパンチ&キック。脂肪燃焼、ストレス発散、体力向上 したい方にはおすすめです。 STRONG NATION は、音楽と動作がシンク ロしている筋トレ系のレッスンです。体力向上、筋肉アップ脂肪燃焼をし たい人におすすめです。	第1・3週…KICK OUT 第2・4週…STRONG NATION
	② 20:00~20:50	キックボクシング BFA	Miyo		第1・3週…STRONG NATION 第2・4週…KICK OUT
木	① 19:00~19:50	キックボクシング BFA	西村 みき	基本を中心に初心者も中級者も楽しく汗を流しましょう。 女性トレーナーが頑張ります！	
	② 20:00~20:50	キックボクシング メッツ	島 広行	「超ビギナー」と「応用」に分かれ、個々の体力・レベルに合わせます。 ※女性サブトレーナーが付きます。	
	③ 21:00~21:50	キックボクシング BFA	島 広行	楽しく！激しく！ストレス発散！ ※女性サブトレーナーが付きます。	
金	① 19:00~19:50	かんたんヨガ	岸本	心身共にリラックスできるクラスです。 体が硬いと思っていちゃる方でも安心してご参加頂けます。	
	② 20:00~20:50	キックボクシング メッツ	小林 竜	パンチ・キックをカッコよく打てるようになろう！	