mets_GYM

Green Studio Lesson Schedule

2022.6.1～6.29

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