mets GYM　レッスンスケジュール　2025年 1月

月曜日

- 10:40–10:55 ダイナミックストレッチ 池田（グリーンスタジオ）
- 11:00–11:30 体幹トレーニング＆柔軟 池田（メインスタジオ）
- 11:40–12:10 サーキットトレーニング 池田（メインスタジオ）
- 13:30–14:00 姿勢改善講座 石末（メインスタジオ）
- 14:00～14:40 キックボクシング 初中級 田中満（トレーニングスタジオ）
- 14:50～15:30 田中 満 BFA限定（トレーニングスタジオ）
- 18:00–19:50 ボクシング 初心者～実戦 久保田（トレーニングスタジオ）
- 19:00–19:50 キックボクシング 初級 田中雄基（メインスタジオ）
- NEW 20:00–20:20 脂肪燃焼サーキット 森下（メインスタジオ）
- 21:10–21:40 キックボクシング 中村（メインスタジオ）
- テニスコート 20:30–21:00 テニス 初心 / 21:00–22:00 テニス 初級 森下（グリーンスタジオ）

火曜日

- 10:40–10:55 からだほぐし 岸本（グリーンスタジオ）
- 11:00–11:50 朝ヨガ 岸本（メインスタジオ）
- 13:50–14:20 健康体操 池田（メインスタジオ）
- 14:30–15:00 ストレッチポール 池田（メインスタジオ）
- 15:00～19:00 忍者ナイン キッズスクール（トレーニングスタジオ）
- 19:00–19:50 パワーヨガ 岸本（メインスタジオ）
- 20:00–20:45 ダンササイズ 岸本（メインスタジオ）
- 21:00–21:50 キックボクシングエクササイズ 林（メインスタジオ）
- 13:30–13:45 プチトレーニング 池田（グリーンスタジオ）
- 18:40–19:20 キックボクシング フォームチェック 田中 満（グリーンスタジオ）
- NEW 20:30–21:00 ちょこっとテニス 沖林（グリーンスタジオ）
- テニスコート 21:00–21:15 暗闇アロマヨガ 岸本（アナザーエリア）

水曜日

- 10:50–11:20 健活ウォーキング 岸本（アナザーエリア）
- 11:30–12:00 ストレッチポール 中岡（メインスタジオ）
- 13:00–13:50 ダンササイズ 岸本（メインスタジオ）
- 14:00–14:30 フローヨガ 岸本（メインスタジオ）
- 18:00–18:30 体幹トレーニング＆柔軟 池田（メインスタジオ）
- 18:50–19:20 サーキットトレーニング 池田（メインスタジオ）
- 19:30–20:20 ヨガ 浅井（メインスタジオ）
- 20:30–21:20 キックボクシング 高木（メインスタジオ）
- 19:30–19:45 柔軟体操 池田（グリーンスタジオ）
- 20:30～21:00 ダンス 中山（グリーンスタジオ）
- 21:10–21:25 自重サーキット スタッフ（アナザーエリア）

木曜日

- 11:00–11:30 ジムトレーニング 石末（メインスタジオ）
- 12:00–12:30 自重体幹トレーニング 石末（メインスタジオ）
- NEW 12:40–13:00 体力測定 石末・森下（トレーニングスタジオ）
- 15:00～19:00 忍者ナイン キッズスクール（トレーニングスタジオ）
- 18:00–19:50 ボクシング 初心者～実戦 久保田（トレーニングスタジオ）
- 19:00～19:50 キックボクシング 初中級 島（メインスタジオ）
- 20:00～20:25 腹筋サーキット 池田（グリーンスタジオ）
- 20:00–20:50 汗だくサーキット 松井（メインスタジオ）
- NEW 21:00～21:30 ストレッチポール スタッフ（アナザーエリア）
- 21:00–22:00 キックボクシング 初中級 林 BFA限定（メインスタジオ）
- 18:40～18:55 セルフDEもみほぐし 松井（グリーンスタジオ）
- 19:00～19:15 ストレッチヨガ 松井（グリーンスタジオ）
- 19:30～19:50 体力測定 松井（トレーニングスタジオ）
- 20:00～21:00 総合格闘技 坂谷 BFA限定（メインスタジオ）
- 21:10–22:10 キックボクシング 初中級 島 BFA限定（メインスタジオ）

金曜日

- 10:45–10:50 ラジオ体操 石末（グリーンスタジオ）
- テニスコート 11:00–11:50 テニス 初心 森下（グリーンスタジオ）
- 12:00–12:15 ストレッチヨガ 石末（グリーンスタジオ）
- 14:00–14:50 ヨガ 浅井（メインスタジオ）
- 18:45–19:35 有酸素DE脂肪燃焼 松井（メインスタジオ）
- 20:00–20:30 ボクシング 初級 久保田（メインスタジオ）
- 20:40～21:30 ピラティスボクササイズ～サンドバック 中嶋（メインスタジオ）
- 19:40–19:55 骨盤ストレッチ 松井（グリーンスタジオ）
- NEW 20:00–20:30 お腹引き締めサーキット 松井（グリーンスタジオ）
- 18:00–19:50 ボクシング 初心者～実戦 久保田（トレーニングスタジオ）

土曜日

- 11:00–11:30 キックボクシング 基礎～ 田中雄基（メインスタジオ）
- 9:30～13:00 忍者ナイン キッズスクール（トレーニングスタジオ）
- 14:00–14:30 ラインビート 石末（アナザーエリア）
- 19:00–19:50 バラエティレッスン スタッフが週替わりレッスンを行います。（メインスタジオ）

日曜日

- 無料でお子様やお孫様（小学生以上）と一緒にレッスンを受けることが出来ます。
- 10:30–11:10 キックボクシング 親子＆初中級 小林（トレーニングスタジオ）
- 11:20～12:00 キックボクシング 小林 BFA限定（トレーニングスタジオ）

営業時間

月-金曜日
9:00～23:45

土曜日
9:00～21:00

日曜日
10:00～18:00

メインスタジオ
トレーニングスタジオ
グリーンスタジオ
アナザーエリア

公式LINE　公式HP

Instagram
※レッスンの変更・休講はストーリーにてお知らせいたします。

mets GYM　KICK BOXING BFA