

mets GYM レッスンスケジュール 2025年 2月

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	日曜日
	メイン スタジオ	グリーン ボクシング エアラ アナザー エリア	メイン スタジオ	グリーン ボクシング エアラ アナザー エリア	メイン スタジオ	グリーン ボクシング エアラ アナザー エリア	メイン スタジオ	グリーン ボクシング エアラ アナザー エリア	メイン スタジオ	グリーン ボクシング エアラ アナザー エリア	メイン スタジオ	グリーン ボクシング エアラ アナザー エリア
	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F
11:00	10:40-10:55 柔軟体操 池田	NEW	10:40-10:55 からだほぐし 岸本		10:50-11:20 健康 ウォーキング 岸本		11:00-11:30 ジムトレーニング 石末		10:45-10:50 ラジオ体操 石末		11:00-11:30 キックボクシング 基礎～ 田中雄基	10:30-11:30 キック ボクシング 親子&初中级 小林
12:00	11:00-11:30 サーキット トレーニング 池田	NEW	11:00-11:50 朝ヨガ 岸本		11:30-12:00 ストレッチポール 中岡		12:00-12:30 自重体幹 トレーニング 石末		11:00-11:50 テニス 初級 森下		9:30～13:00 忍者ナイン キッズ スクール	
13:00	11:40-12:10 健康体操 池田	NEW		13:00-13:50 ダンササイズ 岸本			12:00-12:15 ストレッチヨガ 石末		12:00-12:15 ストレッチヨガ 石末			
14:00			13:30-13:45 フットトレーニング 池田		14:00-14:30 フローヨガ 岸本		12:40-13:00 体力測定 石末・森下				14:00-14:30 ラインビート 石末	
15:00	14:30-15:00 姿勢改善講座 石末	NEW	14:30-15:00 ストレッチポール 池田						14:00-14:50 ヨガ 浅井			
16:00	15:10-16:00 キックボクシング 初中级 田中満	NEW		15:00～19:00 忍者ナイン キッズ スクール								
18:00					18:00-18:30 体幹トレーニング &柔軟 池田							
19:00	18:00-19:50 ボクシング 初心者～実戦 久保田		18:40-19:20 キックボクシング フォームチェック 田中 満		18:50-19:20 サーキット トレーニング 池田		18:00-19:50 ボクシング 初心者～実戦 久保田		18:40～18:55 セルフDEもみほぐし 松井		18:45-19:35 有酸素DE 脂肪燃焼 松井	18:00-19:50 ボクシング 初心者～実戦 久保田
20:00	19:00-19:50 キック ボクシング 初級 田中雄基		19:00-19:50 パワーヨガ 岸本		19:30-20:20 ヨガ 浅井		19:00～19:50 キック ボクシング 初中级 島		19:30～19:50 体力測定 松井		19:40-19:55 骨盤ストレッチ 松井	
21:00	20:00-20:20 脂肪燃焼 サーキット 森下		20:00-20:45 ダンササイズ 岸本		20:00～20:25 腹筋サーキット 池田		20:00-20:50 汗かくサーキット 松井		20:00～21:00 総合調技 坂巻 BFA鑑定		20:00-20:30 クボタ式 サーキット 久保田・松井	
22:00	20:30-21:00 テニス 初級 森下	テニスコート	21:00-21:50 キックボクシング エクスサイズ 林		20:30-21:00 ダンス 中山		21:00～21:30 ストレッチポール スタッフ		21:10-22:10 キック ボクシング 基本/実戦 島 坂巻 BFA鑑定		21:10-22:00 キック ボクシング 基本 小林	

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

LINE QRコード  
公式LINE

HP QRコード  
公式HP

Instagram QRコード  
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。