mets GYM　レッスンスケジュール　2025年5月

月曜日

メインスタジオ（2F）
- 11:00–11:30 サーキットトレーニング 池田
- 11:40–12:10 健康体操 池田
- 14:30–15:00 姿勢改善講座 石末
- 15:10–16:00 ｷｯｸﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 初中級 田中満
- 19:00–19:50 キックボクシング 初級 田中雄基
- 20:00–20:20 脂肪燃焼サーキット 森下

グリーンスタジオ / テニスコート / アナザーエリア / カルチャースタジオ（2F）
- 10:40–10:55 柔軟体操 池田
- 20:30–21:00 テニス 初心
- 21:00–22:00 テニス 初級 森下

トレーニングスタジオ（1F）
- 14:00～15:00 キックボクシング 初中級 田中満
- 18:00–19:50 ボクシング 初心者～実戦 久保田

火曜日

メインスタジオ（2F）
- 11:00–11:50 朝ヨガ 岸本
- 13:50–14:20 健康体操 池田
- 14:30–15:00 ストレッチポール 池田
- 19:00–19:55 パワーヨガ 岸本
- 20:10–20:55 ダンササイズ 岸本
- 21:10–22:00 キックボクシングエクササイズ 林

グリーンスタジオ / テニスコート / アナザーエリア / カルチャースタジオ（2F）
- 10:40–10:55 からだほぐし 岸本
- 13:30–13:45 プチトレーニング 池田
- 18:40–19:20 キックボクシングフォームチェック 田中 満
- 20:30–21:00 ちょこっとテニス 沖林
- 21:10–21:25 暗闇アロマヨガ 岸本

トレーニングスタジオ（1F）
- 15:00～19:00 忍者ナイン キッズスクール
- 19:30–20:30 キックボクシング 基本/実戦 田中 満 田中 翔 BFA限定

水曜日

メインスタジオ（2F）
- 11:30–12:00 ストレッチポール 岸本
- 13:00–13:50 ダンササイズ 岸本
- 14:00–14:30 フローヨガ 岸本
- 18:00–18:30 体幹トレーニング＆柔軟 池田
- 18:50–19:20 サーキットトレーニング 池田
- 19:30–20:20 ヨガ 浅井
- 21:10–22:00 キックボクシング 高木

グリーンスタジオ / テニスコート / アナザーエリア / カルチャースタジオ（2F）
- 10:50–11:20 健活ウォーキング 岸本
- 19:30～19:55 腹筋サーキット 池田
- 20:00–20:15 柔軟体操 池田

トレーニングスタジオ（1F）
- 18:00–19:50 ボクシング 初心者～実戦 久保田
- 20:30–21:30 キックボクシング 基本/実戦 林 中嶋 BFA限定

木曜日

メインスタジオ（2F）
- 11:00–11:30 ジムトレーニング 石末
- 12:30–13:00 自重体幹トレーニング 石末
- 13:30–14:00 テニピン 森下
- 19:00～19:50 キックボクシング 初中級 島
- 20:00–20:50 汗だくサーキット 松井
- 21:00～21:30 ストレッチポール スタッフ

グリーンスタジオ / テニスコート / アナザーエリア / カルチャースタジオ（2F）
- 18:40～18:55 セルフDEもみほぐし 松井
- 20:00～21:00 J-POPダンス MAKIKO

トレーニングスタジオ（1F）
- 13:00–13:20 体力測定 石末・森下
- 15:00～19:00 忍者ナイン キッズスクール
- 19:15～19:45 有酸素DE 脂肪燃焼 松井
- 20:00～21:00 総合格闘技 坂谷 BFA限定
- 21:10–22:10 キックボクシング 基本/実戦 島 坂谷 BFA限定

金曜日

メインスタジオ（2F）
- 14:00–14:50 ヨガ 浅井
- 18:45–19:35 有酸素DE 脂肪燃焼 松井
- 20:00–20:30 クボタ式サーキット 久保田・松井
- 21:10–22:00 キックボクシング 基本 中村

グリーンスタジオ / テニスコート / アナザーエリア / カルチャースタジオ（2F）
- 10:45–10:50 ラジオ体操 石末
- 11:00–11:50 テニス 初心 森下
- 12:00–12:15 ストレッチヨガ 石末
- 15:00–15:15 ダイナミックストレッチ 田中 NEW
- 19:40–19:55 骨盤ストレッチ 松井

トレーニングスタジオ（1F）
- 18:00–19:50 ボクシング 初心者～実戦 久保田

土曜日

メインスタジオ（2F）
- 11:00–11:30 キックボクシング 基礎～ 田中雄基
- 19:00–19:50 バラエティレッスン スタッフが週替わりでレッスンを行います。

グリーンスタジオ / テニスコート / アナザーエリア / カルチャースタジオ（2F）
- 14:00–14:30 ラインビート 石末

トレーニングスタジオ（1F）
- 9:30～13:00 忍者ナイン キッズスクール

日曜日

メインスタジオ（2F）

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。

トレーニングスタジオ（1F）
- 10:30–11:30 キックボクシング 親子＆初中級 小林

2F営業時間

月-金曜日
10:00～23:45

土曜日
10:00～21:00

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
カルチャースタジオ
テニスコート

公式LINE
公式HP
Instagram
※レッスンの変更・休講はストーリーに