

	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	グリーンスタジオ	トレーニングスタジオ	メインスタジオ	グリーンスタジオ	トレーニングスタジオ	メインスタジオ	グリーンスタジオ	トレーニングスタジオ	メインスタジオ	グリーンスタジオ	トレーニングスタジオ	メインスタジオ	グリーンスタジオ	トレーニングスタジオ	メインスタジオ	グリーンスタジオ	トレーニングスタジオ	メインスタジオ	グリーンスタジオ	トレーニングスタジオ	
	テニスコート アナザーエリア カルチャースタジオ			テニスコート アナザーエリア カルチャースタジオ			テニスコート アナザーエリア カルチャースタジオ			テニスコート アナザーエリア カルチャースタジオ			テニスコート アナザーエリア カルチャースタジオ			テニスコート アナザーエリア カルチャースタジオ			テニスコート アナザーエリア カルチャースタジオ			
	2F		1F	2F		1F	2F		1F	2F		1F	2F		1F	2F		1F	2F		1F	
11:00	NEW 11:00-11:30 腹筋サーキット 池田			10:40-10:55 からだほぐし 岸本			10:50-11:20 健活 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			11:00-11:50 テニス 初心 森下			11:00-11:30 キック ボクシング 基礎 田中雄基	無料でお子様や お孫様(小学生以上) と一緒にレッスンを 受けることができます。	10:30-11:30 キック ボクシング 親子&初中級 小林	
12:00	11:40-12:10 サーキット トレーニング 池田		朝ヨガ 岸本				11:30-12:00 ストレッチ ポール 岸本															忍者ナイン キッズ スクール
	NEW 12:15-12:30 柔軟体操 池田									12:30-13:00 自重体幹 トレーニング 石末						12:00-12:15 ストレッチヨガ 石末						
13:00				13:30-13:45 フットトレーニング 池田			13:00-13:50 ダンスサイズ 岸本						13:00-13:20 体力測定 石末・森下									
14:00		14:00-15:00 キック ボクシング 初中級 田中満	NEW 14:00-15:00 健康体操& ストレッチポール 池田				14:00-14:30 フローヨガ 岸本							14:00-14:50 ヨガ 浅井								
15:00	15:10-16:00 キックボクシング 初中級 田中満													15:00-15:15 ダイナミックストレッチ 田中								
16:00							15:00-19:00 忍者ナイン															
18:00																						
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			18:00-19:50 ボクシング 初心者~実戦 久保田			NEW 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	20:00-20:20 脂肪燃焼 サーキット 森下			NEW 19:30-20:30 キック ボクシング 基本/実戦 田中満 田中翔			19:00-19:30 サーキット トレーニング 池田			NEW 19:00-20:00 わいわい テニス 沖林			19:15-19:45 有酸素DE 脂肪燃焼 松井		NEW 19:30-20:00 総合格闘技 坂谷 メッツクラス							
21:00	20:30-21:00 テニス 初心 森下			20:05-20:50 ダンスサイズ 岸本			20:10-20:40 沖林 パラエティ			NEW 20:10-20:40 沖林 パラエティ			20:00-21:00 汗だく サーキット 松井		20:00-21:00 J-POPダンス MAKIKO							
				21:00-21:15 暗闇アロマヨガ 岸本						NEW 21:00-21:30 ストレッチ ポール スタッフ												
				21:00-21:50 こぼこバ サーキット 小林						NEW 21:10-22:10 キック ボクシング 初中級 林												
22:00																						

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

LINE QR Code

公式LINE

公式HP  
mets GYM

Instagram

13.FEA

※レッスンの変更・休講はLINEにてお伝えします

AUFZ Aufer