	mets GYM レッスンスケジュール								2025年8月							
	月曜日 火曜日 水曜日 グリーンスタジオ グリーンスタジオ グリーンスタジオ			木曜日 ダリーンスタジオ				全曜日 土曜日 グ リーンスタジオ グ リーンスタジオ グ リーンスタジオ グ リーンスタジオ						グリーンスタジオ		
メイン 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	メイン テニスコー スタジオ アナザーエ カルチャース	トレーニング スタジオ	メイン テニスコート スタジオ アナザーエリア カルチャースタジオ	トレーニング スタジオ	メイン 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	トレーニング スタジオ	メイン 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	トレーニング スタジオ	メイン 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	トレーニング スタジオ	メイン 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 1F	2F 10:40-10:	1F	2F	1F		2F	1F	2	10:45-10:50	1F		PF .	1F	2	
11:00-11:30 健康体操	\ \ 	からたほ。 第3月ガ		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				ラジオ体操 石末 11:00-11:50 テニス	110	11:00-11:30 キック ボクシング 基礎~ 田中雄基			無料でお お孫様(小等 と一緒にレ 受けることが	*生以上) ボクシング ポスンを 親子&初中級
11:40-12:10 サーキット トレーニング		岸本		11:30-12:00 A ストレッチ ボール 野村						初心 森下	•			9:30-13:00 忍者ナイン		
12:00 池田	12:15-12:30 柔軟体操			NEW						12:00-12:15 ストレッチヨガ 石末	12:	00		キッズ スクール		
1200	柔軟体操 池田	-				12:30-13:00 自重体幹 トレーニング 石末	**				10.	20				
13.50		13:30-13 ブチレー= 池田	15ング	13:00-13:50 ダンササイス [*] 岸本				13:00-13:20 体力測定 石末·森下	<u>,</u>							F営業時間 月-金曜日 0~23:45
14:00	14:00—15:00			7.34				テニピン 森下	2,54		14:	00				土曜日
	キック ボクシング 初中級	14:00-15:00 健康体操&		14:00-14:40 フローヨガ & ピラティス 岸本					14:00-14:50 ヨガ			-			10:0	0~21:00
15:00	初中級 田中満 BFA限定	ストレッチ ポール 池田		NEW					浅井 15:00-15:15 ダイナミックストレッチ		15%	00			10:0	00~18:00
15:10-16:00									ダイナミックストレッチ田中							メインスタジオ
キックボ [*] クシンク [*] 初中級 田中満			15:00—19:00			77		15:00—19:00								トレーニングスタジオ
16:00			忍者ナイン					忍者ナイン			189	00				グリーンスタジオ
18.50			キッズ スクール	18:00-18:45 体幹 トレーニング				キッズ スクール			10.	30				アナザーエリア
	18:00-19:50	18:40-19	20	&柔軟 池田	18:00-19:50		18:40-18:55 セルフDEもみほぐし 松井				18:00-19:50					カルチャースタジオ
19:00-19:50	ボクシング初心者~実り	キックボクシ	ングック	19:00-19:30	ボクシング 初心者〜実戦 久保田	19:00-19:30	位开		18:45-19:35 有酸素DE 脂肪燃焼		ボクシング 初心者〜実戦 103 久保田	19:00-19:50 パラエティ			~~	テニスコート
キック ボクシング 初級	Ж Ф	パワーヨガ	19:30-20:30	腕トレ講座 池田 19:00-20:00 わいわい テニス	ДКШ	ボクシング 島	19:15-19:45 有酸素DE 脂肪燃焼	19:30-20:00	松井		УМШ	レッスン スタッフが 週替わりで			7 ₇ h	マットを使うレッスンです。
田中雄基		岸本	19:30-20:30 キック ボクシング 基本/実戦	19:30-20:20 ヨガ			松井	総合格闘技 坂谷 メッツクラス		19:40-20:10 骨盤ストレッチ 松井	20.	レッスンを 行います。			NEW	新規追加•変更点
20:00-20:20 脂肪燃焼 サーキット 森下	20:00-21:00 キックボクシンク 初級 子供&	20:05-20:50 ダンササイズ	田中 満 田中 翔 BFA限定	浅井 20:10-20:40 沖林		20:00-20:50 汗だく	20:00-21:00	20:10-21:10	20:00-20:30 クボタ式 サーキット 久保田		20:00-21:00 キックボクシング 初級 子供&					0 0
林下	子供& 女性エクササイ 中嶋 BFA限定	岸本		20:30-21:00 きっくぼくしんぐ コソ練		サーキット	J-POPダンス MAKIKO	総合格闘技 坂谷	八休田		子供& 女性エクササイズ 中村 BFA限定	. I	NE	<u> </u>		
21:00	テニス 初心	21:00-21:50 21:00-21: 時間アロマ 岸本	5 1.11	林		21:00-21:30 ストレッチ	**	BFA限定			21:					•
	21:00-22:00 テニス 初級	こぱコバ サーキット			21:10-22:10 キック ボクシング 初中級	ポールスタッフ		21:20-22:20	21:10-22:00 キックボクシング 初心者でも			LIN	E		ΗP	Instagram
22:00	森下	小林			杯			キック ボクシング 基本 島	できるテクニック 中村		00.0		ets		BOXING	
3300					BFA限定			島 BFA限定			223	G'	YM	BANKYO FIG	HIT ACADEMY-SEED []	Aužer