mets GYM　レッスンスケジュール　2025年9月

月曜日

メインスタジオ
- 11:00–11:50 骨盤ストレッチ 野村 (マット / NEW)
- 12:00–12:30 健康体操 池田
- 15:10–16:00 ｷｯｸﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 初中級 島
- 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
- 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
- 14:00–15:00 キックボクシング 初中級 島 BFA限定
- 18:00–19:50 ボクシング 初心者～実戦 久保田
- 20:00–21:00 キックボクシング 初級 子供＆女性エクササイズ 中嶋 BFA限定

火曜日

メインスタジオ
- 11:00–11:55 朝ヨガ 岸本 (マット)
- 12:10–12:25 ワンポーズヨガ 岸本 (NEW)
- 14:00–15:00 健康体操＆ストレッチ ポール 池田 (マット)
- 19:00–19:55 パワーヨガ 岸本 (マット)
- 20:05–20:50 ダンササイズ 岸本
- 21:00–21:50 キックボクシング 初中級 小林 (NEW)

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
- 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
- 21:00–21:15 暗闇アロマヨガ 岸本

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
- 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
- 11:30–12:00 ストレッチポール 野村 (マット)
- 13:00–13:50 ダンササイズ 岸本 (マット)
- 14:00–14:40 フローヨガ＆ピラティス 岸本 (マット)
- 18:00–18:45 体幹トレーニング＆柔軟 池田 (マット)
- 19:30–20:20 ヨガ 浅井 (マット)
- 20:30–21:00 きっくぼくしんぐ コツ練 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
- 10:50–11:20 健活ウォーキング 岸本
- 19:00–19:30 腕トレ講座 池田
- 19:00–20:00 わいわいテニス 沖林
- 20:10–20:40 沖林バラエティ

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
- 21:10–22:10 キックボクシング 初中級 林 BFA限定

木曜日

メインスタジオ
- 10:50–11:20 ジムトレーニング 石末 (NEW)
- 11:30–12:00 自重体幹トレーニング 石末 (NEW)
- 19:00–19:30 キックボクシング 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 (マット)

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
- 18:40–18:55 セルフDEもみほぐし 松井
- 19:15–19:45 有酸素DE 脂肪燃焼 松井
- 20:00–21:00 J-POPダンス MAKIKO

トレーニングスタジオ
- 13:00–13:20 体力測定 石末・森下
- 13:30–14:00 テニピン 森下
- 15:00–19:00 忍者ナイン キッズスクール
- 19:30–20:00 総合格闘技 坂谷 メッツクラス
- 20:10–21:10 総合格闘技 坂谷 BFA限定
- 21:20–22:20 キックボクシング 基本 島 BFA限定

金曜日

メインスタジオ
- 14:00–14:50 ヨガ 浅井 (マット)
- 15:00–15:15 ダイナミックストレッチ 田中
- 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
- 21:10–22:00 キックボクシング 初心者でもできるテクニック 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
- 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
- 19:40–20:10 骨盤ストレッチ 松井

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
- 20:00–21:00 キックボクシング 初級 子供＆女性エクササイズ 中村 BFA限定

土曜日

メインスタジオ
- 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。

トレーニングスタジオ
- 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
- 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
- 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
- マット　マットを使うレッスンです。
- NEW　新規追加・変更点

LINE　HP　Instagram

mets GYM　KICK BOXING BFA　AUZER