

mets GYM

レッスンスケジュール

2026年1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	トレーニング スタジオ	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	トレーニング スタジオ	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	トレーニング スタジオ	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	トレーニング スタジオ	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	トレーニング スタジオ	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	
11:00  11:00-11:50 骨盤 ストレッチ 野村			10:40-10:55 からだほぐし 岸本		10:40-10:55 ストレッチ 野村	NEW	11:00-11:20 リズム体操 野村	NEW	10:50-11:20 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 初級 森下	11:00  11:00-11:30 キック ボクシング 基礎～ 田中達基	10:30-11:30 キック ボクシング 親子＆初中級 小林	
12:00 12:00-12:20 サーキット トレーニング 池田		12:00-12:30 グループ パーソナル	12:00-12:30 柔軟体操 岸本		11:30-12:00 ストレッチ ボール 野村	NEW	11:30-12:00 自重体幹 トレーニング 石末		11:30-12:00 ストレッチヨガ 石末	12:00-12:15 ストレッチヨガ 石末	12:00 9:30-13:00 忍者ナイン キッズ スクール			
13:00 		13:00-13:30 キック＆パンチ 野村	13:00-13:50 ダンササイズ* 岸本	13:00-13:50 ダンササイズ* 岸本	13:00-13:50 ダンササイズ* 岸本	13:00-13:50 ダンササイズ* 岸本	13:00-13:50 ダンササイズ* 岸本	13:00-13:50 ダンササイズ* 岸本	13:00-13:20 体力測定 石末・森下	13:30-14:00 テニビン 森下	13:30-14:00 テニビン 森下	13:00 13:00-13:30 忍者ナイン キッズ スクール	13:00-13:30 忍者ナイン キッズ スクール	
14:00 	14:00-15:00 キック ボクシング 初級 島 BFA限定	14:00-15:00 健康体操 & ストレッチ ボール 池田	14:00-14:30 かんたん ピラティス 野村	14:00-14:30 かんたん ピラティス 野村	14:00-14:30 かんたん ピラティス 野村	14:00-14:30 かんたん ピラティス 野村	14:00-14:30 かんたん ピラティス 野村	14:00-14:30 かんたん ピラティス 野村	14:00-14:50 ヨガ 浅井	14:00-14:50 ヨガ 浅井	14:00-14:50 ヨガ 浅井	14:00 14:00-14:30 忍者ナイン キッズ スクール	14:00-14:30 忍者ナイン キッズ スクール	
15:00 15:10-16:00 キックボクシング 初心級 島									15:00-15:15 ダーラックスストレッチ 田中			15:00 15:00-15:15 ダーラックスストレッチ 田中		
16:00 16:00													16:00 16:00-16:15 ダーラックスストレッチ 田中	
18:00 18:00-18:50 ボクシング 初心者～実戦 久保田		18:30-19:00 ピラティス 池田	18:30-19:00 ピラティス 池田	18:30-19:00 ピラティス 池田	18:30-19:00 ピラティス 池田	18:30-19:00 ピラティス 池田	18:30-19:00 ピラティス 池田	18:30-19:00 ピラティス 池田	18:00-19:50 ボクシング 初心者～実戦 久保田	18:00-19:50 ボクシング 初心者～実戦 久保田	18:00-19:50 ボクシング 初心者～実戦 久保田	18:00 18:00-18:50 ボクシング 初心者～実戦 久保田	18:00-18:50 ボクシング 初心者～実戦 久保田	
19:00 19:00-19:50 キック ボクシング 初級 田中雄基		19:00-19:50 フローヨガ & ピラティス 岸本	19:00-19:50 キックボクシング フォームチェック 田中 滉	19:05-19:30 腕しり腰座 池田	19:05-19:30 腕しり腰座 池田	19:05-19:30 腕しり腰座 池田	19:05-19:30 腕しり腰座 池田	19:05-19:30 腕しり腰座 池田	19:00-19:30 キック ボクシング 島	19:00-19:30 キック ボクシング 島	19:00-19:30 キック ボクシング 島	18:00 18:00-19:50 ボクシング 初心者～実戦 久保田	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 サークル 森下		20:00-21:00 キックボクシング 新規 子供 & 女性エクササイズ	20:00-21:00 キックボクシング 基本/実戦	20:00-21:00 キック ボクシング 基本/実戦	20:00-21:00 キック ボクシング 基本/実戦	20:00-21:00 キック ボクシング 基本/実戦	20:00-21:00 キック ボクシング 基本/実戦	20:00-21:00 キック ボクシング 基本/実戦	20:00-20:30 クボタ式 サークル	20:00-20:30 クボタ式 サークル	20:00-20:30 クボタ式 サークル	20:00 20:00-20:30 クボタ式 サークル	20:00-20:30 クボタ式 サークル	
21:00 21:00-21:00 テニス 初心 森下		21:00-21:00 ダンササイズ 岸本	21:00-21:00 アロマリラックス 岸本	21:00-21:50 キック ボクシング 初心級 小林	21:00-21:50 キック ボクシング 初心級 小林	21:00-21:50 キック ボクシング 初心級 小林	21:00-21:50 キック ボクシング 初心級 小林	21:00-21:50 キック ボクシング 初心級 小林	21:10-21:40 ストレッチ ボール スタッフ	21:10-21:40 ストレッチ ボール スタッフ	21:10-21:40 ストレッチ ボール スタッフ	21:00 21:00-22:00 キックボクシング 初心者でも できるテクニック 中村	21:00-22:20 キックボクシング 基本 島 BFA限定	
22:00 22:00													22:00 22:00-22:30 KICK BOXING B.F.A. Auzer	

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

マットを使うレッスンです。

マット

NEW

新規追加・変更点



LINE



Instagram



mets

GYM



KICK BOXING

B.F.A.

Auzer