

mets GYM

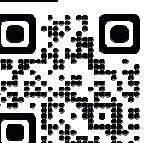
レッスンスケジュール

2026年2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	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	トレーニング スタジオ		
11:00 	11:00-11:50 骨盤 ストレッチ 野村		11:00-11:55 朝ヨガ 岸本	10:40-10:55 からだほぐし 岸本		10:40-10:55 ストレッチ 野村		10:40-11:20 ジム トレーニング 石末		10:45-10:50 ラジオ体操 石末		11:00 	11:00-11:30 キック ボクシング 基礎～ 田中達基		
12:00 12:00-12:20 サーキット トレーニング 池田		12:25-12:35 柔軟体操 野村	12:10-12:40 キック&パンチ 野村	11:00-11:20 リズム体操 野村		11:30-12:00 ストレッチ ボール 野村		11:30-12:00 自重体幹 トレーニング 石末		11:00-11:50 テニス 初級 森下		12:00 	9:30-13:00 忍者ナイン キッズ スクール		
13:00 				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		13:00 	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	
14:00 	14:00-15:00 キック ボクシング 初心級 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					14:00-14:50 ヨガ 浅井		14:00-14:50 ストレッチヨガ 石末		14:00 	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	
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 	マットを使うレッスンです。	
16:00 														新規追加・変更点	
17:00 															
18:00 															
19:00 	19:00-19:50 キック ボクシング 初心級 田中雄基			18:00-19:50 ポクシング 初心者～実戦 久保田		19:00-19:50 プロヨガ& ピラティス 岸本		19:05-19:30 腕しり腰座 池田	19:00-19:50 わいわい テニス 沖林	18:00-19:50 ポクシング 初心者～実戦 久保田	18:30-19:00 ピラティス 池田	18:00-19:50 セルフDEもみほぐし 松井	18:00-19:50 ポクシング 初心者～実戦 久保田	19:00-19:50 バラエティ レッスン	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
20:00 	20:00-20:20 HIITトレーニング 森下			20:00-21:00 キックボクシング 基礎 芦原 子供& 女性エクササイズ 中崎 BFA限定	20:00-20:20 パレトン 岸本	20:00-21:00 キック ボクシング 基本/実戦 田中 満寿 BFA限定	20:00-21:00 20:10-20:40 実戦テニス 沖林	20:00-21:00 20:30-20:45 腹筋サーキット 池田	20:00-21:00 汗だく サーキット 松井	20:00-21:00 キック ボクシング 初心級 林	20:00-21:00 20:45-20:55 柔軟体操 池田	20:00-20:30 クボタ式 サーキット 久保田	20:00-20:30 骨盤ストレッチ 松井	20:00-21:00 キックボクシング 初心級 子供& 女性エクササイズ 中村 BFA限定	LINE
21:00 	20:30-21:00 ミットで コンビネーション STRIKE 定員5名 NEW	20:30-21:00 テニス 初心 森下	21:00-22:00 テニス 初級 森下	20:00-20:20 キックボクシング 基礎 芦原 子供& 女性エクササイズ 中崎 BFA限定	20:30-21:10 ダンササイズ 岸本	21:00-21:40 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 21:10-21:40 ストレッチ ボール スタッフ マット	21:00-21:50 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	21:00-22:20 キック ボクシング 基本 島 BFA限定	21:00-21:50 Relax 松井	20:40-21:00 Relax 松井	20:00-21:00 骨盤ストレッチ 松井	HP	
22:00 														Instagram	



LINE



HP

Instagram

mets
GYM

KICK BOXING
B.F.A.

Auzer
BAKERY FIGHT ACADEMY SEED