2018.1 *TOTAL Workout* 福岡店 プログラム・レッスン

月曜

STUDIO #1

- デビューバレエ 11:00～12:00 稲永 理恵
- ジャズストレッチ 12:15～12:40 大村 郁代子
- ジャズダンス 12:45～13:20 大村 郁代子
- ストレッチヨガ 60 13:35～14:35 岸 由美
- ピラティス 45 14:50～15:35 Fumi
- バレエ 18:20～19:20 古閑森 千絵
- Mutsumi´sボディコンディショニング 19:30～20:20 Mutsumi
- やさしいパワーヨガ 20:30～21:30 安谷 知代加

STUDIO #2

- バイク エクササイズ 10:00～10:30 早弥香 ★
- ZUMBA GOLD® 10:45～11:30 早弥香
- イージーストレッチ 11:45～12:15 徳永陽光 ★
- フットコンディショニング 13:30～14:00 政直輝 ★
- 【有料グループレッスン】 ゴルフ 19:20～20:05 今泉 学 ◎
- 【グループ・フィットネス】 ゴルフビギナー 20:20～21:05 今泉 学 ◎

STUDIO #3

- 美ヨガ 60 11:00～12:00 美和子
- 健美操 12:15～13:15 北原 安代
- イージーエアロ 45 Hi &Low 13:30～14:15 大庭 めぐみ
- 【グループ・フィットネス】 TRX 14:45～15:30 阿久津 裕二 ◎
- コアコンディショニング 18:00～18:30 清水 裕美子
- 骨盤リズムボール 18:45～19:15 徳永陽光 ★
- 【グループ・フィットネス】 ハードサーキットワークアウト 19:30～20:15 髙木 翔吾 ◎
- 【グループ・フィットネス】 スピナー 21:00～21:45 柴内 拓海 ◎

火曜

STUDIO #1

- ダンスコンディショニング 11:30～12:15 SYU
- フリースタイルダンス 12:30～13:15 SYU
- ラテンエレガンテ 13:30～14:20 Matsumi
- バレエ 18:30～19:30 稲永 理恵
- メガダンス 19:45～20:30 河田 典子
- Uバウンド 20:45～21:30 曲渕 美鈴 ★

STUDIO #2

- バイク エクササイズ 10:00～10:30 emi ★
- 【グループ・フィットネス】 ボテンシャルヨガ 11:00～12:00 鼓渡 典子 ◎
- ボクシング 60 13:35～14:35 原田 雄一郎 ★
- 【グループ・フィットネス】 コンディショニングワークアウト 14:45～15:30 永峯 政樹 ◎
- 【グループ・フィットネス】 パンプス ウォーキング 19:15～20:00 宮本奈美・清木南希 ◎

STUDIO #3

- TRX ビギナー 11:00～11:30 長神 加代子 ★
- アロマストレッチ 12:15～12:45 石松 啓助
- ピラティス45 13:30～14:15 鹿毛 智子
- ラディカルパワー45 14:45～15:30 黒野 良 ★
- オキシジェノ 18:45～19:30 河田 典子
- バレエストレッチ& エクササイズ 19:40～20:10 稲永 理恵
- TRXビギナー 20:20～20:50 髙木 翔吾 ★
- 【グループ・フィットネス】 スピナー 21:10～21:55 柴内 拓海 ◎

水曜

STUDIO #1

- 気功太極拳Ⅰ 11:00～12:00 大庭 恵子
- デビューエアロ 12:10～12:40 早弥香
- ピラティス 60 12:55～13:55 HITOMI
- フラダンス 14:05～15:05 清水 朋子
- アロマヨガ 15:15～16:00 KUMIKO
- バレエ 18:30～19:30 古閑森 千絵
- ZUMBA® 19:45～20:30 鶴 良子
- ファイドウ45 20:45～21:30 ONI

STUDIO #2

- バイク エクササイズ 10:00～10:30 emi ★
- チア エクササイズ 11:50～12:35 RFCチアリーダー
- 【グループ・フィットネス】 パフォーマンスアップストレッチ 13:15～14:00 佐藤 慎也 ◎
- フットコンディショニング 14:15～14:45 清永 裕美子 ★
- イージーストレッチ 19:00～19:30 徳永 陽光 ★

STUDIO #3

- 骨盤リズムボール 11:10～11:40 徳永陽光 ★
- TRXビギナー 12:10～12:40 長神 加代子 ★
- ZUMBA® 12:50～13:35 早弥香
- イージーステップ45 14:10～14:55 永峯 政樹 ★
- ラディカルパワー45 15:05～15:50 永峯 政樹 ★
- 【グループ・フィットネス】 プライマリーウォーキング 16:15～17:00 KUMIKO ◎
- 【キッズクラス】 キッズ空手 17:15～18:15 西村 誠司 ★
- X55 (30分) 18:25～18:55 勝田 寿徳 ★
- ボディシェイプエアロ30 19:05～19:35 勝田 寿徳
- 【有料カルチャークラス】 空手 19:45～20:45 西村 誠司 ◎
- リラクゼーションヨガ 45 21:00～21:45 安谷 知代加

木曜

STUDIO #1

- フットコンディショニング 11:00～11:30 清水 裕美子
- ストレッチヨガ 11:50～12:50 岸 由美
- ZUMBA® 13:05～14:05 emi
- 【有料カルチャークラス】 ジャズダンス 14:30～15:30 巽 慎之介 ◎
- パワーカーディオ 45 15:45～16:30 曲渕 美鈴 ★
- ピラティス45 18:20～19:05 Fumi
- ZUMBA® 19:20～20:05 福母 凌也
- TRF EZ DO DANCEERCIZE 20:20～21:20 KYOKO

STUDIO #2

- バイク エクササイズ 10:00～10:30 早弥香 ★
- イージーストレッチ 12:55～13:25 徳永陽光 ★
- ボクシング60 13:35～14:35 原田 雄一郎 ★
- 【グループ・フィットネス】 THRサーキットワークアウト 18:20～19:05 福母 凌也 ◎

STUDIO #3

- リフレクスボール 11:10～11:40 政 直輝 ★
- イージーエアロ Low 45 12:00～12:45 松本 梨子
- 骨盤リズムボール 14:00～14:30 徳永陽光 ★
- 【グループ・フィットネス】 ピラティス 15:10～15:55 長神 加代子 ◎
- コアコンディショニング 18:30～19:00 石松 啓助
- 【グループ・フィットネス】 ボディメイクヨガ 19:20～20:05 EMI ◎

金曜

STUDIO #1

- 気功太極拳Ⅱ 11:00～12:00 大庭 恵子
- ZUMBA® 12:10～13:10 土井 節子
- イージーエアロ 45Low 13:20～14:05 土井 節子
- Uバウンド45 14:30～15:15 曲渕 美鈴 ★
- ヨガ45 15:30～16:15 安谷 知代加
- 癒ヨガ45 18:20～19:05 SHOKO
- エアロラッシュ45 19:15～20:00 福母 凌也
- ZUMBA® 20:15～21:00 福母 凌也

STUDIO #2

- バイク エクササイズ 10:00～10:30 平山 智章 ★
- イージーストレッチ 14:00～14:30 政 直輝 ★
- 【※女性限定】 女子力up骨盤底（ひめトレ） 18:30～19:10 順子 ★
- 【グループ・フィットネス】 パフォーマンスアップストレッチ 19:30～20:15 下山 美明 ◎
- 【グループ・フィットネス】 ベストプロポーション 20:30～21:15 順子 ◎

STUDIO #3

- イージーマッスルコンディショニング 11:30～12:00 阿久津 裕二
- コアコンディショニングトレーニング 12:15～12:45 佐藤 慎也
- フットコンディショニング 13:00～13:30 髙木 翔吾
- TRXビギナー 13:45～14:15 石松 啓助 ★
- ヨガ 14:30～15:15 EMI
- 美コアウォーキング 15:30～16:15 宮本奈美・清木南希
- 【グループ・フィットネス】 TRX 18:25～19:10 阿久津 裕二 ◎
- 骨盤自力調整（ペルジュナ） 19:20～20:20 順子 ★

土曜

STUDIO #1

- バレエ 10:30～11:30 稲永 理恵
- パワーヨガ 60 11:45～12:45 美和子
- ZUMBA® 13:00～14:00 土井 節子
- エキサイトエアロ 60 14:15～15:15 土井 節子
- ラディカルパワー 45 15:30～16:15 永峯 政樹 ★
- メガダンス 16:30～17:15 河田 典子

STUDIO #2

- 今泉GOLF PT枠 10:00～12:45
- 【グループ・フィットネス】 アシュタンガヴィンヤサヨガ（中上級） 13:00～13:45 美和子 ◎
- 今泉GOLF PT枠 14:00～18:00

STUDIO #3

- ピラティス45 10:45～11:30 松尾 いずみ
- ラテン自力調整（ジュナサイズ） 11:45～12:45 順子
- Mutsumi´sボディコンディショニング 13:00～14:00 Mutsumi
- 【グループ・フィットネス】 ハードサーキットワークアウト 14:15～15:00 石松 啓助 ◎
- ピラティス～フィール・ザ・ボディ～ 15:30～16:30 小川 治子
- アロマストレッチ 16:45～17:15 阿久津 裕二

日曜

STUDIO #1

- デビュージャズダンス 11:45～12:45 野田 直子
- バレエ 13:00～14:00 稲永 理恵
- ピラティス45 14:30～15:15 鹿毛 智子
- ファイドウ 60 15:50～16:50 ONI
- X55 17:00～17:45 ONI ★

STUDIO #2

- ヨガ 60 10:45～11:45 山本 昭子
- 【有料カルチャークラス】 フラダンス 12:00～13:00 瀬戸園子(第1・3週) 金山真由美(第2・4週) ◎
- 【グループ・フィットネス】 アシュタンガヴィンヤサヨガ（初中級） 14:00～14:45 美和子 ◎
- コンディショニングトレーニング 15:00～15:30 政 直輝 ★

STUDIO #3

- 【グループ・フィットネス】 スピナー 11:05～11:50 柴内 拓海 ◎
- パワーヨガ 60 12:45～13:45 美和子
- 【グループ・フィットネス】 TRX 14:00～14:45 阿久津 裕二 ◎
- リズムシェイプ 15 15:55～16:10 徳永陽光
- コアリセット 16:25～16:45 ★ 徳永陽光
- アロマストレッチ 17:00～17:30 徳永 陽光

2017年12月28日 現在

レッスンが始まり、10分を過ぎてからの入室はご遠慮いただいております。また、途中退室も原則禁止とさせていただきます。（急な体調不良等は担当のインストラクターにお申し付けください）予めご了承ください。
★印がついているレッスンは、定員制のクラスとなっております。ジムカウンターにて整理券を配布しております。尚、整理券はレッスン開始３０分前に配布開始いたします。（※整理券はお一人様につき、１枚とさせていただきます）
◎印がつきているレッスンは、有料、予約制となっております。レセプションにてお申し込みください。料金に関しましては、クラスによって異なり、「１レッスン都度料金」、「月会費料金制」がございます。詳しくは裏面のプログラム内容をご覧ください。

TOTAL Workout PERSONAL TRAINING