2022.6 *TOTAL Workout* 福岡店 スタジオレッスン＆PremiumFitness プログラム

月曜

STUDIO #1 A
- 10:30 デビューバレエ 11:00～12:00 稲永 理恵 ⑳
- 12:30 アライメント ストレッチ 12:15～13:15 巽 慎之介 ⑳
- 13:30 ストレッチヨガ 13:30～14:30 岸 由美 ⑳
- 15:15 サーキットトレーニング 15:15～15:45 山下 柊一朗 ⑥
- 18:30 NEW ラディカルパワー 18:30～19:15 永峯 政樹 ⑳
- 20:30 やさしい パワーヨガ 19:45～20:45 安谷 知代加 ⑳
- 21:00 NEW Uバウンド 21:00～21:45 永峯 政樹 ⑳

STUDIO #1 B
- GOLF PT枠 18:00～21:00 今泉 学

STUDIO #3 A
- 10:30 イージーストレッチ 10:15～10:45 山崎 結花子 ⑩
- 11:00 美ヨガ 11:00～12:00 美和子 ⑩
- 12:30 NEW TRX ビギナー 12:15～12:45 政 直輝 ⑥
- 13:30 イージーエアロ Hi&Low 13:30～14:15 大庭 めぐみ ⑩
- 15:10 キックボクササイズ 15:10～15:55 松浦 恭平 ⑩
- 18:30 NEW 【グループフィットネス】 Conditioning Suspention Exercise 18:10～18:55 添田 千弘 ⑥
- 19:30 【グループフィットネス】 Pilates 19:10～19:55 清永 裕美子 ⑥

STUDIO #3 B
- 15:15 骨盤リズムボール 15:15～15:45 山崎 結花子 ⑩

火曜

STUDIO #1 A
- 11:00 フリースタイル ダンス 11:10～11:55 SYU ⑳
- 12:30 ZUMBA® 60 12:10～13:10 Rye緑 ⑳
- 13:30 ラテンエレガンテ 13:30～14:20 Mutsumi ⑳
- 14:30 NEW アイソレーション 14:30～14:50 平山 智章 ⑳
- 15:10 ラディカルパワー 15:10～15:55 丸山 怜奈 ⑳
- 17:30 メガダンス 17:30～18:15 河田 典子 ⑳
- 19:00 ZUMBA® 60 19:00～20:00 城丸 加代子 ⑳
- 20:20 Uバウンド 20:20～21:05 勝田 寿徳 ⑳
- 21:20 X55 21:20～21:50 勝田 寿徳 ⑳

STUDIO #1 B

STUDIO #2
- 10:00 バイク エクササイズ 10:00～10:30 政 直輝 ⑤
- ※トレッドミルエリア
- 16:10 【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 16:10～16:55 橋元 勇祐 ⑤

STUDIO #3 A
- 11:15 TRX ビギナー 11:15～11:45 政 直輝 ⑥
- 12:10 Yogaビギナー 12:10～12:55 政 直輝 ⑩
- 13:10 【グループフィットネス】 MINDFULNESS 13:10～13:55 伊東 佑季 ⑥
- 14:15 サーキットトレーニング 14:15～14:45 向段 郁哉 ⑤
- 18:10 【グループフィットネス】 Balance up Fitness 18:10～18:55 佐藤 慎也 ⑥
- 19:10 NEW キックボクササイズ 19:10～19:55 松浦 恭平 ⑩
- 20:10 【グループレッスン】 Street Dance Advance 20:10～20:55 平山 智章 ⑥

STUDIO #3 B

水曜

STUDIO #1 A
- 11:00 気功太極拳Ⅰ 11:00～12:00 大庭 恵子 ⑳
- 12:15 コアコンディショニング 12:15～12:45 中村 朋美 ⑳
- 13:00 ピラティス 60 13:00～14:00 HITOMI ⑳
- 14:20 Uバウンド 14:20～15:05 渋谷 美月 ⑳
- 15:20 アロマヨガ 15:20～16:05 KUMIKO ⑳
- 18:30 バレエ 18:30～19:30 古閑森 千絵 ⑳
- 19:50 SINTEX 19:50～20:35 橘 史哉 ⑳
- 20:50 パワーカーディオ 20:50～21:35 橘 史哉 ⑳

STUDIO #1 B

STUDIO #2
- 10:00 バイク エクササイズ 10:00～10:30 中村 朋美 ⑤
- ※トレッドミルエリア
- 14:15 【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 14:10～14:55 添田 千弘 ⑤
- 20:10 【グループレッスン】 Street Dance Advance 20:10～20:55 平山 智章 ⑤

STUDIO #3 A
- 11:15 骨盤リズムボール 11:15～11:45 中村 朋美 ⑩
- 12:00 チアエクササイズ 12:00～12:40 RFCチアリーダー ⑩
- 13:00 ZUMBA® 45 12:50～13:35 早弥香 ⑩
- 14:00 フラダンス 14:00～15:00 清水 朋子 ⑩
- 14:55 NEW 【グループフィットネス】 Core Circuit Exercise 15:10～15:55 政 直輝 ⑥
- 18:15 TRXビギナー 18:15～18:45 政 直輝 ⑥
- 19:00 【有料カルチャークラス】 空手 19:50～20:50 西村 誠司 ⑩
- 20:50 リラクゼーション ヨガ 21:00～21:45 安谷 知代加 ⑩

STUDIO #3 B

木曜

STUDIO #1 A
- 10:15 朝ヨガ 10:15～10:45 政 直輝 ⑳
- 11:40 ストレッチヨガ 11:40～12:40 岸 由美 ⑳
- 13:00 ラディカルパワー 13:00～13:45 橘 史哉 ⑳
- 14:00 【有料カルチャークラス】 ジャズダンス 14:00～15:00 巽 慎之介 ⑳
- 15:10 【グループレッスン】 Street Dance Advance 15:10～15:55 平山 智章 ⑥
- 18:15 ウォーク＆ジョグ 18:15～18:45 仲摩 圭之助 ⑤
- ※トレッドミルエリア
- 19:10 ZUMBA® 60 19:10～20:10 Rye緑 ⑳
- 20:30 ストリートダンス 20:30～21:15 平山 智章 ⑳

STUDIO #1 B

STUDIO #2

STUDIO #3 A
- 11:00 ベリーダンス 11:00～12:00 Lilly ⑩
- 12:15 サーキットトレーニング 12:15～12:45 政 直輝 ⑥
- 13:55 【グループフィットネス】 YOGA 13:10～13:55 柴内 拓海 ⑥
- 14:15 TRXビギナー 14:15～14:45 高木 一平 ⑥
- 15:10 【グループフィットネス】 Pilates 15:10～15:55 清永 裕美子 ⑥
- 18:10 【グループフィットネス】 Body re-Tuning 18:10～18:55 清永 裕美子 ⑥
- 19:10 ピラティス 60 19:10～20:10 松尾 いずみ ⑩
- 21:00 ラディカルパワー 21:00～21:45 橘 史哉 ⑩

STUDIO #3 B

金曜

STUDIO #1 A
- 11:00 気功太極拳Ⅱ 11:00～12:00 大庭 恵子 ⑳
- 12:10 ZUMBA® 60 12:10～13:10 土井 節子 ⑳
- 13:20 イージーエアロ Low 13:20～14:05 土井 節子 ⑳
- 14:20 フットコンディショニング 14:20～14:50 平山 智章 ⑳
- 15:00 ヨガ 45 15:00～15:45 安谷 知代加 ⑳
- 18:00 ZUMBA® 45 18:00～18:45 Rye緑 ⑳
- 19:00 ベリーダンス 19:00～20:00 Kumi ⑳

STUDIO #1 B

STUDIO #2
- 10:00 バイク エクササイズ 10:00～10:30 中村 朋美 ⑤
- ※トレッドミルエリア
- 14:15 【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 14:10～14:55 添田 千弘 ⑤
- 18:10 【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 18:10～18:55 佐藤 慎也 ⑤

STUDIO #3 A
- 11:15 アロマストレッチ 11:15～11:45 中村 朋美 ⑩
- 12:15 サーキットトレーニング 12:15～12:45 高木 一平 ⑥
- 13:00 コアコンディショニング 13:00～13:30 中村 朋美 ⑩
- 13:45 リフレクスボール 13:45～14:15 中村 朋美 ⑩
- 15:10 キックボクササイズ 15:10～15:55 松浦 恭平 ⑩
- 16:55 NEW 【グループフィットネス】 YOGA 17:10～17:55 伊東 佑季 ⑥
- 19:15 骨盤リズムボール 19:15～19:45 岡本 彩花 ⑩
- 20:10 【グループレッスン】 Street Dance Advance 20:10～20:55 平山 智章 ⑥

STUDIO #3 B

土曜

STUDIO #1 A
- 10:30 バレエ 10:30～11:30 稲永 理恵 ⑳
- 11:45 HIPHOPダンス 11:45～12:45 AIKA ⑳
- 13:00 ZUMBA® 60 13:00～14:00 土井 節子 ⑳
- 14:15 エキサイトエアロ 14:15～15:15 土井 節子 ⑳
- 15:30 ラディカルパワー 15:30～16:15 麻植 由香里 ⑳
- 16:30 ストリートダンス 16:30～17:15 平山 智章 ⑳
- 17:30 K-POPダンス 17:30～18:30 YURI ⑳

STUDIO #1 B

STUDIO #2
- 10:00 GOLF PT枠 10:00～18:00 今泉 学

STUDIO #3 A
- 10:45 ピラティス45 10:45～11:30 松尾 いずみ ⑩
- 11:45 アクティブ美ヨガ 11:45～12:45 美和子 ⑩
- 13:00 Mutsumi's ボディ コンディショニング 13:00～14:00 Mutsumi ⑩
- 14:10 【グループフィットネス】 Hard Circuit Exercise 14:10～14:55 柴内 拓海 ⑥
- 15:30 ピラティス ～フィール・ザ・ボディ～ 15:30～16:30 小川 治子 ⑩
- 17:15 アロマストレッチ 17:15～17:45 岩田 稜平 ⑩
- 18:15 サーキットトレーニング 18:15～18:45 向段 郁哉 ⑥

STUDIO #3 B

日曜

STUDIO #1 A
- 10:30 ヨガ 60 10:30～11:30 山本 昭子 ⑳
- 11:40 デビュー ジャズダンス 11:40～12:40 野田 直子 ⑳
- 12:50 プレバレエ 12:50～13:20 稲永 理恵 ⑳
- 13:30 バレエ 13:30～14:30 稲永 理恵 ⑳
- 15:15 サーキットトレーニング 15:15～15:45 岩田 稜平 ⑥
- 16:00 ファイドウ 60 16:00～17:00 麻植 由香理 ⑳
- 17:10 ラディカルパワー 17:10～17:55 麻植 由香理 ⑳

STUDIO #1 B

STUDIO #2
- 12:00 【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) 長谷川真紀子(第2・4週) ⑤
- 14:15 コアコンディショニング 14:15～14:45 政 直輝 ⑤

STUDIO #3 A
- 10:15 ウォーク＆ジョグ 10:15～10:45 仲摩 圭之助 ⑤
- ※トレッドミルエリア
- 11:10 パワーヨガ 11:10～12:10 美和子 ⑩
- 13:10 【グループフィットネス】 Hard Circuit Exercise 13:10～13:55 橋元 勇祐 ⑥
- 14:15 TRXビギナー 14:15～14:45 山下 柊一朗 ⑥
- 15:10 【グループフィットネス】 Body re-Tuning 15:10～15:55 佐藤 慎也 ⑤
- 16:15 骨盤リズムボール 16:15～16:45 政 直輝 ⑩
- 17:10 【グループフィットネス】 MINDFULNESS 17:10～17:55 伊東 佑季 ⑥

STUDIO #3 B

…Warm-up（柔軟性の向上やトレーニング前の準備運動を行い方向け）
…Prime-Conditioning（身体の機能性をバランスよく高めたい方向け）
…Core-Conditioning（体幹周りを意識的、優先的に鍛えたい方向け）
…Muscle-Conditioning（全身の筋肉量をアップさせたい方向け）
…Cardio / Endurance（有酸素運動の中で持久性や運動性を高めたい方向け）
…Premium Fitness（少人数制有料レッスン）
NEW …新規レッスン　⑩ …定員人数

レッスンは全て**事前予約制**となります。翌日以降のご予約は**MyPage**にて承っております。ジムカウンターでのご予約は当日分のみとさせて頂きます。
予約可能本数 … TOTAL Workout Exective会員様：1ヶ月分 、TOTAL Workout会員様：4本まで 、TOTAL Workout福岡会員様：2本まで
予約可能本数を超えてのご予約があった場合、当月のご予約が不可となってしまいますのでご注意頂きますようお願い致します。また、**無断キャンセル**が2回あった場合も、当月のご予約が不可となってしまいますのでご注意頂きますようお願い致します。
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。予めご了承ください。急な体調不良等は担当講師にお申し付けください
尚、**お客様ご予約用のiPad**をご用意しております。店舗でご予約ご希望の場合は、カウンセリングルームにてご予約をお取り頂けます。お気軽にお声かけください。

TOTAL Workout PERSONAL TRAINING

2022.7 *TOTAL Workout* 福岡店 スタジオレッスン＆PremiumFitness プログラム

月曜

	STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
10:00	NEW【バーチャルフィットネス】ストレッチング 10:15～10:45 ⑳				
11:00	デビューバレエ 11:00～12:00 稲永 理恵 ⑳			美ヨガ 11:00～12:00 美和子 ⑩	
12:00	アライメントストレッチ 12:15～13:15 巽 慎之介 ⑳		NEW ボクササイズ 13:00～14:00 三苫 純次 ⑤	TRX ビギナー 12:15～12:45 政 直輝 ⑥	
13:00	ストレッチヨガ 13:30～14:30 岸 由美 ⑳		NEW キックボクササイズ 14:10～15:10 三苫 純次 ⑤	イージーエアロ Hi&Low 13:30～14:15 大庭 めぐみ ⑩	
14:00	サーキットトレーニング 15:15～15:45 山下 柊一朗 ⑥			NEW イージーストレッチ 15:15～15:45 山崎 結花子 ⑩	
15:00	NEW【バーチャルフィットネス】メガダンス 16:10～16:55 ⑳				
16:00					
17:00	ラディカルパワー 18:40～19:25 永峯 政樹 ⑳			【グループフィットネス】Conditioning Suspention Exercise 18:10～18:55 添田 千弘 ⑥	
18:00	やさしいパワーヨガ 19:45～20:45 安谷 知代加 ⑳	GOLF PT枠 18:00～21:00 今泉 学		【グループフィットネス】Pilates 19:10～19:55 清永 裕美子 ⑥	
19:00	Uバウンド 21:00～21:45 永峯 政樹 ⑳				
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					

火曜

	STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
10:00	NEW【バーチャルフィットネス】ストレッチング 10:15～10:45 ⑳				
11:00	フリースタイルダンス 11:10～11:55 SYU ⑳			TRX ビギナー 11:15～11:45 政 直輝 ⑥	
12:00	ZUMBA® 60 12:10～13:10 Rye綠 ⑳			Yogaビギナー 12:10～12:55 政 直輝 ⑩	
13:00	ラテンエレガンテ 13:30～14:20 Mutsumi ⑳			【グループフィットネス】MINDFULNESS 13:10～13:55 伊東 佑季 ⑥	
14:00	アイソレーション 14:30～14:50 平山 智章 ⑳			サーキットトレーニング 14:15～14:45 向段 郁哉 ⑥	
15:00	ラディカルパワー 15:10～15:55 丸山 怜奈 ⑳			骨盤リズムボール 15:15～15:45 山崎 結花子 ⑩	
16:00	NEW【バーチャルフィットネス】オリジナル・ヨガ 16:10～16:55 ⑳		【グループフィットネス】Dynamic Swing/Throwing 16:10～16:55 橋元 勇祐 ⑤		
17:00	メガダンス 17:30～18:15 河田 典子 ⑳			【グループフィットネス】Balance up Fitness 18:10～18:55 佐藤 慎也 ⑥	
18:00	ZUMBA® 60 19:00～20:00 城丸 加代子 ⑳			NEW イージーストレッチ 19:15～19:45 橋口 海翔 ⑩	
19:00	Uバウンド 20:20～21:05 勝田 寿徳 ⑳			【グループレッスン】Street Dance Advance 20:10～20:55 平山 智章 ⑥	
20:00	X55 21:20～21:50 勝田 寿徳 ⑳				
21:00					
22:00					
23:00					

水曜

	STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
10:00	NEW【バーチャルフィットネス】ストレッチング 10:15～10:45 ⑳				
11:00	気功太極拳Ⅰ 11:00～12:00 大庭 恵子 ⑳			チアエクササイズ 12:00～12:40 RFCチアリーダー ⑩	
12:00	NEW コアコンディショニング 12:15～12:45 政 直輝 ⑳			ZUMBA® 45 12:50～13:35 早弥香 ⑩	
13:00	ピラティス 60 13:00～14:00 HITOMI ⑳		【グループフィットネス】Dynamic Swing/Throwing 14:10～14:55 添田 千弘 ⑤	フラダンス 14:00～15:00 清水 朋子 ⑩	
14:00	Uバウンド 14:20～15:05 渋谷 美月 ⑳			【グループフィットネス】Core Circuit Exercise 15:10～15:55 政 直輝 ⑥	
15:00	アロマヨガ 15:20～16:05 KUMIKO ⑳				
16:00	NEW【バーチャルフィットネス】ファイドウ 16:10～16:55 ⑳				
17:00	バレエ 18:30～19:30 古閑森 千絵 ⑳			TRXビギナー 18:15～18:45 政 直輝 ⑥	
18:00	SINTEX 19:50～20:35 橘 史哉 ⑳		【グループレッスン】Street Dance Advance 2010～20:55 平山 智章 ⑤	【有料カルチャークラス】空手 19:50～20:50 西村 誠司 ⑩	
19:00	パワーカーディオ 20:50～21:35 橘 史哉 ⑳			リラクゼーションヨガ 21:00～21:45 安谷 知代加 ⑩	
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					

木曜

	STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
10:00	NEW【バーチャルフィットネス】ストレッチング 10:15～10:45 ⑳				
11:00	ストレッチヨガ 11:40～12:40 岸 由美 ⑳			ベリーダンス 11:00～12:00 Lilly ⑩	
12:00				サーキットトレーニング 12:15～12:45 政 直輝 ⑥	
13:00	ラディカルパワー 13:00～13:45 橘 史哉 ⑳		NEW ボクササイズ 13:00～14:00 三苫 純次 ⑤	【グループフィットネス】YOGA 13:10～13:55 柴内 拓海 ⑥	
14:00	【有料カルチャークラス】ジャズダンス 14:00～15:00 巽 慎之介 ⑳		NEW キックボクササイズ 14:10～15:10 三苫 純次 ⑤	TRXビギナー 14:15～14:45 高木 一平 ⑥	
15:00	【グループレッスン】Street Dance Advance 15:10～15:55 平山 智章 ⑥			【グループフィットネス】Pilates 15:10～15:55 清永 裕美子 ⑥	
16:00	NEW【バーチャルフィットネス】Uバウンド 16:10～16:55 ⑳				
17:00	ウォーク＆ジョグ 18:15～18:45 仲摩 圭之助 ⑤			【グループフィットネス】Body re-Tuning 18:10～18:55 清永 裕美子 ⑥	
18:00	※トレッドミルエリア				
19:00	ZUMBA® 60 19:10～20:10 Rye綠 ⑳			ピラティス 60 19:10～20:10 松尾 いずみ ⑩	
20:00	ストリートダンス 20:30～21:15 平山 智章 ⑳				
21:00				ラディカルパワー 21:00～21:45 橘 史哉 ⑩	
22:00					
23:00					

金曜

	STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
10:00	NEW【バーチャルフィットネス】ストレッチング 10:15～10:45 ⑳				
11:00	気功太極拳Ⅱ 11:00～12:00 大庭 恵子 ⑳			NEW イージーストレッチ 11:15～11:45 中武 凌汰 ⑩	
12:00	ZUMBA® 60 12:10～13:10 土井 節子 ⑳			サーキットトレーニング 12:15～12:45 高木 一平 ⑥	
13:00	イージーエアロ Low 13:20～14:05 土井 節子 ⑳		【グループフィットネス】Dynamic Swing/Throwing 14:10～14:55 添田 千弘 ⑤	NEW TRXビギナー 14:15～14:45 山下 柊一朗 ⑥	
14:00	フットコンディショニング 14:20～14:50 平山 智章 ⑳				
15:00	ヨガ 45 15:00～15:45 安谷 知代加 ⑳				
16:00	NEW【バーチャルフィットネス】オキシジェノ 16:10～16:55 ⑳				
17:00				【グループフィットネス】YOGA 17:10～17:55 伊東 佑季 ⑥	
18:00	ZUMBA® 45 18:00～18:45 Rye綠 ⑳		【グループフィットネス】Dynamic Swing/Throwing 18:10～18:55 佐藤 慎也 ⑤		
19:00	ベリーダンス 19:00～20:00 Kumi ⑳			骨盤リズムボール 19:15～19:45 岡本 彩花 ⑩	
20:00				【グループレッスン】Street Dance Advance 20:10～20:55 平山 智章 ⑥	
21:00					
22:00					
23:00					

土曜

	STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
10:00					
11:00	バレエ 10:30～11:30 稲永 理恵 ⑳			ピラティス45 10:45～11:30 松尾 いずみ ⑩	
12:00	HIPHOPダンス 11:45～12:45 AIKA ⑳			アクティブ美ヨガ 11:45～12:45 美和子 ⑩	
13:00	ZUMBA® 60 13:00～14:00 土井 節子 ⑳			Mutsumi's ボディコンディショニング 13:00～14:00 Mutsumi ⑩	
14:00	エキサイトエアロ 14:15～15:15 土井 節子 ⑳			【グループフィットネス】Hard Circuit Exercise 14:10～14:55 柴内 拓海 ⑥	
15:00	ラディカルパワー 15:30～16:15 麻植 由香里 ⑳			ピラティス ～フィール・ザ・ボディ～ 15:30～16:30 小川 治子 ⑩	
16:00	ストリートダンス 16:30～17:15 平山 智章 ⑳				
17:00	NEW K-POPダンス 17:30～18:30 Mia ⑳	GOLF PT枠 10:00～18:00 今泉 学		アロマストレッチ 17:15～17:45 岩田 稜平 ⑩	
18:00				サーキットトレーニング 18:15～18:45 向段 郁哉 ⑥	
19:00					
20:00					

日曜

	STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
10:00	ヨガ 60 10:30～11:30 山本 昭子 ⑳			ウォーク＆ジョグ 10:15～10:45 仲摩 圭之助 ⑤	
11:00	デビュージャズダンス 11:40～12:40 野田 直子 ⑳			※トレッドミルエリア	
12:00	プレバレエ 12:50～13:20 稲永 理恵 ⑳		【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) 長谷川真紀子(第2・4週) ⑤	パワーヨガ 11:10～12:10 美和子 ⑩	
13:00	バレエ 13:30～14:30 稲永 理恵 ⑳			【グループフィットネス】Hard Circuit Exercise 13:10～13:55 橋元 勇祐 ⑥	
14:00	サーキットトレーニング 15:15～15:45 岩田 稜平 ⑥			NEW TRXビギナー 14:15～14:45 政 直輝 ⑥	
15:00	ファイドウ 60 16:00～17:00 麻植 由香理 ⑳			【グループフィットネス】Body re-Tuning 15:10～15:55 佐藤 慎也 ⑤	
16:00				骨盤リズムボール 16:15～16:45 政 直輝 ⑩	
17:00	ラディカルパワー 17:10～17:55 麻植 由香理 ⑳			【グループフィットネス】MINDFULNESS 17:10～17:55 伊東 佑季 ⑥	
18:00					
19:00					
20:00					

…Warm-up（柔軟性の向上やトレーニング前の準備運動を行い方向け）

…Prime-Conditioning（身体の機能性をバランスよく高めたい方向け）

…Core-Conditioning（体幹周りを意識的、優先的に鍛えたい方向け）

…Muscle-Conditioning（全身の筋肉量をアップさせたい方向け）

…Cardio / Endurance（有酸素運動の中で持久性や運動性を高めたい方向け）

…Virtual Fitness（専用動画をスクリーンに投影して行うプログラム）

…Premium Fitness（少人数制有料レッスン）

NEW …新規レッスン　⑩ …定員人数

レッスンは全て**事前予約制**となります。翌日以降のご予約は**MyPage**にて承っております。ジムカウンターでのご予約は当日分のみとさせて頂きます。
予約可能本数 … TOTAL Workout Exective会員様：1ヶ月分 、TOTAL Workout会員様：4本まで 、TOTAL Workout福岡会員様：2本まで
予約可能本数を超えてのご予約があった場合、当月のご予約が不可となってしまいますのでご注意頂きますようお願い致します。また、**無断キャンセル**が2回あった場合も、当月のご予約が不可となってしまいますのでご注意頂きますようお願い致します。
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。予めご了承ください。急な体調不良等は担当講師にお申し付けください
尚、**お客様ご予約用のiPad**をご用意しております。店舗でご予約ご希望の場合は、カウンセリングルームにてご予約をお取り頂けます。お気軽にお声かけください。

TOTAL Workout PERSONAL TRAINING