2022.8 *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
【バーチャルフィットネス】ストレッチング 10:15～10:35 ⑳				
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	
アライメントストレッチ 12:15～13:15 巽 慎之介 ⑳			TRX ビギナー 12:15～12:45 政 直輝 ⑥	
ストレッチヨガ 13:30～14:30 岸 由美 ⑳		ボクササイズ 13:00～14:00 三苫 純次 ⑤	イージーエアロ Hi&Low 13:30～14:15 大庭 めぐみ ⑩	
		キックボクササイズ 14:10～15:10 三苫 純次 ⑤		
サーキットトレーニング 15:15～15:45 山下 桧一朗 ⑥			イージーストレッチ 15:15～15:45 山崎 結花子 ⑩	
【バーチャルフィットネス】メガダンス 16:10～16:55 ⑳				
ラディカルパワー 18:40～19:25 永峯 政樹 ⑳		GOLF PT枠 18:00～21:00 今泉 学	【グループフィットネス】Conditioning Suspention Exercise 18:10～18:55 添田 千弘 ⑥	
やさしいパワーヨガ 19:45～20:45 安谷 知代加 ⑳			【グループフィットネス】Pilates 19:10～19:55 清永 裕美子 ⑥	
Uバウンド 21:00～21:45 永峯 政樹 ⑳				

火曜

STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
【バーチャルフィットネス】ストレッチング 10:15～10:35 ⑳				
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	
ZUMBA® 60 12:10～13:10 Rye緑 ⑳			Yogaビギナー 12:10～12:55 政 直輝 ⑩	
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	
ラディカルパワー 15:10～15:55 丸山 怜奈 ⑳			サーキットトレーニング 14:15～14:45 向段 郁哉 ⑥	
NEW 【バーチャルフィットネス】オキシジェノ 16:10～16:55 ⑳		NEW 【グループフィットネス】Dynamic Swing/Throwing 16:10～16:55 添田 千弘 ⑤	骨盤リズムボール 15:15～15:45 山崎 結花子 ⑩	
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	
ZUMBA® 60 19:00～20:00 城丸 加代子 ⑳			イージーストレッチ 19:15～19:45 橋口 海翔 ⑩	
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	
X55 21:20～21:50 勝田 寿徳 ⑳				

水曜

STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
【バーチャルフィットネス】ストレッチング 10:15～10:35 ⑳				
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	
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	
ピラティス 60 13:00～14:00 HITOMI ⑳			フラダンス 14:00～15:00 清水 朋子 ⑩	
Uバウンド 14:20～15:05 渋谷 美月 ⑳		【グループフィットネス】Dynamic Swing/Throwing 14:10～14:55 添田 千弘 ⑤	【グループフィットネス】Core Circuit Exercise 15:10～15:55 政 直輝 ⑥	
アロマヨガ 15:20～16:05 KUMIKO ⑳				
【バーチャルフィットネス】ファイドウ 16:20～17:05 ⑳			TRXビギナー 18:15～18:45 政 直輝 ⑥	
バレエ 18:30～19:30 古閑森 千絵 ⑳			【有料カルチャークラス】空手 19:50～20:50 西村 誠司 ⑩	
SINTEX 19:50～20:35 橋 史哉 ⑳		【グループレッスン】Street Dance Advance 2010～20:55 平山 智章 ⑤	リラクゼーションヨガ 21:00～21:45 安谷 知代加 ⑩	
パワーカーディオ 20:50～21:35 橋 史哉 ⑳				

木曜

STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
【バーチャルフィットネス】ストレッチング 10:15～10:35 ⑳				
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	
ラディカルパワー 13:00～13:45 橘 史哉 ⑳		ボクササイズ 13:00～14:00 三苫 純次 ⑤	サーキットトレーニング 12:15～12:45 政 直輝 ⑥	
【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		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	
【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	
【バーチャルフィットネス】Uバウンド 16:10～16:55 ⑳				
ウォーク＆ジョグ 18:15～18:45 仲摩 圭之助 ⑤		NEW ダンスビギナー 18:20～18:50 松浦 京佳 ⑤	【グループフィットネス】Body re-Tuning 18:10～18:55 清永 裕美子 ⑥	
※トレッドミルエリア				
ZUMBA® 60 19:10～20:10 Rye緑 ⑳			ピラティス 60 19:10～20:10 松尾 いずみ ⑩	
ストリートダンス 20:30～21:15 平山 智章 ⑳			ラディカルパワー 21:00～21:45 橘 史哉 ⑩	

金曜

STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
【バーチャルフィットネス】ストレッチング 10:15～10:35 ⑳				
気功太極拳Ⅱ 11:00～12:00 大庭 恵子 ⑳			イージーストレッチ 11:15～11:45 中武 凌汰 ⑩	
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	
イージーエアロ Low 13:20～14:05 土井 節子 ⑳				
フットコンディショニング 14:20～14:50 平山 智章 ⑳		【グループフィットネス】Dynamic Swing/Throwing 14:10～14:55 添田 千弘 ⑤	TRXビギナー 14:15～14:45 山下 桧一朗 ⑥	
ヨガ 45 15:00～15:45 安谷 知代加 ⑳				
NEW 【バーチャルフィットネス】ラディカルパワー 16:10～16:55 ⑳			【グループフィットネス】YOGA 17:10～17:55 伊東 佑季 ⑥	
NEW ZUMBA® 60 18:00～19:00 Rye緑 ⑳		【グループフィットネス】Dynamic Swing/Throwing 18:10～18:55 佐藤 慎也 ⑤	NEW スタンディングピラティス 18:15～18:45 渋谷 美月 ⑩	
NEW HIPHOPダンス 19:15～20:15 AIKA ⑳			骨盤リズムボール 19:15～19:45 岡本 彩花 ⑩	
NEW ベリーダンス 20:30～21:30 Kumi ⑳			【グループレッスン】Street Dance Advance 20:30～21:15 平山 智章 ⑥	

土曜

STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
バレエ 10:30～11:30 稲永 理恵 ⑳		GOLF PT枠 10:00～18:00 今泉 学	ピラティス45 10:45～11:30 松尾 いずみ ⑩	
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	
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	
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	
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	
ストリートダンス 16:30～17:15 平山 智章 ⑳			アロマストレッチ 17:15～17:45 岩田 稜平 ⑩	
K-POPダンス 17:30～18:30 Mia ⑳			サーキットトレーニング 18:15～18:45 向段 郁哉 ⑥	

日曜

STUDIO #1 A	STUDIO #1 B	STUDIO #2	STUDIO #3 A	STUDIO #3 B
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	
			※トレッドミルエリア	
デビュージャズダンス 11:40～12:40 野田 直子 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	
プレバレエ 12:50～13:20 稲永 理恵 ⑳				
バレエ 13:30～14:30 稲永 理恵 ⑳			TRXビギナー 14:15～14:45 政 直輝 ⑥	
サーキットトレーニング 15:15～15:45 岩田 稜平 ⑥			【グループフィットネス】Body re-Tuning 15:10～15:55 佐藤 慎也 ⑥	
ファイドウ 60 16:00～17:00 麻植 由香理 ⑳			骨盤リズムボール 16:15～16:45 政 直輝 ⑩	
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	

…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