

2022.9 TOTAL Workout 福岡店 スタジオレッスン & Premium Fitness プログラム

月 曜			火 曜			水 曜			木 曜			金 曜			土 曜			日 曜																				
STUDIO #1	STUDIO #2	STUDIO #3	STUDIO #1	STUDIO #2	STUDIO #3	STUDIO #1	STUDIO #2	STUDIO #3	STUDIO #1	STUDIO #2	STUDIO #3	STUDIO #1	STUDIO #2	STUDIO #3	STUDIO #1	STUDIO #2	STUDIO #3	STUDIO #1	STUDIO #2	STUDIO #3																		
A	B	A B	A	B	A B	A	B	A B	A	B	A B	A	B	A B	A	B	A B	A	B	A B																		
10:00			10:00			10:00			10:00			10:00			10:00			10:00																				
【バーチャルフィットネス】 ストレッチング 10:15~10:35 ⑩			【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 10:10~10:55 政直輝 ⑥			【バーチャルフィットネス】 ストレッチング 10:15~10:35 ⑩			【バーチャルフィットネス】 ストレッチング 10:15~10:35 ⑩			【バーチャルフィットネス】 ストレッチング 10:15~10:35 ⑩			【バーチャルフィットネス】 ストレッチング 10:15~10:35 ⑩						ウォーク&ジョグ 10:15~10:45 仲摩 圭之助 ⑤																	
デビューバレエ 11:00~12:00 稲永 理恵 ⑩			フリースタイル ダンス 11:10~11:55 SYU ⑩			氣功太極拳 I 11:00~12:00 大庭 恵子 ⑩			ベリータン 11:00~12:00 Lilly ⑩			氣功太極拳 II 11:00~12:00 大庭 恵子 ⑩			バレー 10:30~11:30 稲永 理恵 ⑩			ピラティス45 10:45~11:30 松尾 いずみ ⑩			ヨガ 60 10:30~11:30 山本 昭子 ⑩			※トレッドミルエリア														
アライメント ストレッチ 12:15~13:15 巽 慎之介 ⑩			ZUMBA® 60 12:10~12:55 Rye緑 ⑩			コアコンディショニング 12:15~12:45 政直輝 ⑩			ストレッチヨガ 11:40~12:40 岸 由美 ⑩			チアエクササイズ 12:00~12:40 RFCチアリーダー ⑩			ZUMBA® 60 12:10~13:10 土井 節子 ⑩			イーリーストレッチ 11:15~11:45 中武 凌汰 ⑩			アクティブ美ヨガ 11:45~12:45 美和子 ⑩			【有料カルチャークラス】 フラダンス 12:00~13:00 瀬戸 麗子(第1-3週) 長谷川 真紀子(第2-4週) ⑤			デビュー ジャズダンス 11:40~12:40 野田 直子 ⑩											
ストレッチヨガ 13:30~14:30 岸 由美 ⑩			ラテンエレガント 13:30~14:20 Mutsumi ⑩			ZUMBA® 45 12:50~13:35 早弥香 ⑩			ポクササイズ 13:00~14:00 三吉 純次 ⑩			【グループフィットネス】 YOGA 13:10~13:55 柴内 拓海 ⑩			イーージーエアロ Low 13:20~14:05 土井 節子 ⑩			HIPHOPダンス 11:45~12:45 AIKA ⑩			Mutsumi's ボディ コンディショニング 13:00~14:00 Mutsumi ⑩			プレバレエ 12:50~13:20 稲永 理恵 ⑩			パワーヨガ 11:10~12:10 美和子 ⑩											
キックポクササイズ 14:10~15:10 三吉 純次 ⑩			サーキットトレーニング 14:15~14:45 向段 都哉 ⑥			フラダンス 14:00~15:00 清水 朋子 ⑩			【有料カルチャークラス】 ジャズダンス 14:00~15:00 巽 慎之介 ⑩			キックポクササイズ 14:10~15:10 三吉 純次 ⑩			【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 14:10~14:55 添田 千弘 ⑤			TRXピギナー 14:15~14:45 高木 一平 ⑥			ZUMBA® 60 13:00~14:00 土井 節子 ⑩			GOLF PT枠 10:00~18:00 今泉 学			パレー 13:30~14:30 稲永 理恵 ⑩			TRXピギナー 14:15~14:45 政直輝 ⑥								
サーキットトレーニング 15:15~15:45 山下 柊一朗 ⑥			ラディカルパワー 15:10~15:55 丸山 怜奈 ⑩			アロマヨガ 15:20~16:05 KUMIKO ⑩			【グループフィットネス】 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 清水 裕美子 ⑥			ヨガ 45 15:00~15:45 安谷 知代加 ⑩			【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 14:10~14:55 添田 千弘 ⑤			TRXピギナー 14:15~14:45 山下 柊一朗 ⑥			【グループフィットネス】 Hard Circuit Exercise 14:10~14:55 柴内 拓海 ⑥			【グループフィットネス】 Body re-Tuning 15:10~15:55 佐藤 慎也 ⑥											
【バーチャルフィットネス】 メガダンス 16:10~16:55 ⑩			【バーチャルフィットネス】 オキシジェン 16:10~16:55 ⑩			【バーチャルフィットネス】 ファイドウ 16:20~17:05 ⑩			【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:20~17:05 ⑩			【バーチャルフィットネス】 Uバウンド 16:10~16:55 ⑩			【バーチャルフィットネス】 ラディカルパワー 16:10~16:55 ⑩			【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 16:10~16:55 添田 千弘 ⑤			メガダンス 15:30~16:15 河田 典子 ⑩			ラディカルパワー 15:30~16:15 麻植 由香里 ⑩			ピラティス ～フィールザボディ～ 15:30~16:30 小川 治子 ⑩			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					
ラディカルパワー 18:40~19:25 永峯 政樹 ⑩			【グループフィットネス】 Conditioning Suspension Exercise 18:10~18:55 添田 千弘 ⑥			【グループフィットネス】 Conditioning Stretch 18:10~18:55 佐藤 慎也 ⑥			バレー 18:30~19:30 古閑 千絵 ⑩			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 清水 裕美子 ⑥			【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 18:10~18:55 佐藤 慎也 ⑤			スタンディングピラティス 18:15~18:45 渋谷 美月 ⑩			【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 18:10~18:55 添田 千弘 ⑤			ZUMBA® 60 18:00~19:00 Rye緑 ⑩			【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 18:10~18:55 佐藤 慎也 ⑤			アロマストレッチ 17:15~17:45 岩田 稜平 ⑩			【グループフィットネス】 MINDFULNESS 17:10~17:55 伊東 佑季 ⑥		
やさしい パワーヨガ 19:45~20:45 安谷 知代加 ⑩			【グループフィットネス】 Pilates 19:10~19:55 清水 裕美子 ⑥			イーリーストレッチ 19:15~19:45 橋口 海翔 ⑩			ZUMBA® 60 19:10~20:10 Rye緑 ⑩			【グループフィットネス】 Pilates 19:10~20:10 松尾 いずみ ⑩			【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 18:10~18:55 添田 千弘 ⑤			【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 18:10~18:55 佐藤 慎也 ⑤			K-POPダンス 17:30~18:30 Mia ⑩			【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 18:10~18:55 添田 千弘 ⑤			【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 18:10~18:55 佐藤 慎也 ⑤			【グループフィットネス】 MINDFULNESS 17:10~17:55 伊東 佑季 ⑥								
Uバウンド 21:00~21:45 永峯 政樹 ⑩			【グループフィットネス】 Street Dance Advance 20:10~20:55 平山 智章 ⑥			【グループフィットネス】 Street Dance Advance 20:10~20:55 平山 智章 ⑥			SINTEX 19:50~20:35 橋 史哉 ⑩			【グループフィットネス】 Street Dance Advance 20:10~20:55 平山 智章 ⑥			【グループフィットネス】 Street Dance Advance 20:30~21:15 平山 智章 ⑥			【グループフィットネス】 Street Dance Advance 20:30~21:15 平山 智章 ⑥			【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 18:10~18:55 添田 千弘 ⑤			【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 18:10~18:55 佐藤 慎也 ⑤			【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 18:10~18:55 佐藤 慎也 ⑤			【グループフィットネス】 MINDFULNESS 17:10~17:55 伊東 佑季 ⑥								
			X55 21:20~21:50 勝田 寿徳 ⑩			パワーカーディオ 20:50~21:35 橋 史哉 ⑩			リラクゼーション ヨガ 21:00~21:45 安谷 知代加 ⑩			ラディカルパワー 21:00~21:45 橋 史哉 ⑩			【グループフィットネス】 Street Dance Advance 20:30~21:15 平山 智章 ⑥			【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 18:10~18:55 添田 千弘 ⑤			【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 18:10~18:55 佐藤 慎也 ⑤			【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 18:10~18:55 佐藤 慎也 ⑤			【グループフィットネス】 Dynamic Swing/Throwing 18:10~18:55 佐藤 慎也 ⑤			【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)
- Prime-Conditioning (身体の機能性をバランスよく高めたい方向)
- Core-Conditioning (体幹周りを意識的、優先的に鍛えたい方向)
- Muscle-Conditioning (全身の筋肉量をアップさせたい方向)
- Cardio / Endurance (有酸素運動の中で持久力や運動性を高めたい方向)
- 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いただきます。
 予約可能本数 ... TOTAL Workout Executive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ください。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ください。
 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。店舗での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きます。お気軽にお声かけください。



2022.10 TOTAL Workout 福岡店 スタジオレッスン&PremiumFitness プログラム

月 曜			火 曜			水 曜			木 曜			金 曜			土 曜			日 曜		
STUDIO #1	STUDIO #2	STUDIO #3	STUDIO #1	STUDIO #2	STUDIO #3	STUDIO #1	STUDIO #2	STUDIO #3	STUDIO #1	STUDIO #2	STUDIO #3	STUDIO #1	STUDIO #2	STUDIO #3	STUDIO #1	STUDIO #2	STUDIO #3	STUDIO #1	STUDIO #2	STUDIO #3

- ...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)
- ...新規レッスン ...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。ジムカウンターにてのご予約は当日分のみとさせていただきます。
 予約可能本数 ... TOTAL Workout Executive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ください。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ください。
 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きます。お気軽にお声かけください。

