2022.11 *TOTAL Workout* 福岡店 スタジオレッスン＆PremiumFitness プログラム

月曜

STUDIO #1 A
- 10:15〜10:35 【バーチャルフィットネス】ストレッチング ⑳
- 11:00〜12:00 デビューバレエ 稲永 理恵 ⑳
- 12:15〜13:15 アライメントストレッチ 巽 慎之介 ⑳
- 13:30〜14:30 ストレッチヨガ 岸 由美 ⑳
- 15:15〜15:45 NEW サーキットトレーニング 山本 恭平 ⑥
- 16:10〜16:55 NEW 【バーチャルフィットネス】ファイトウ ⑳
- 18:40〜19:25 ラディカルパワー 永峯 政樹 ⑳
- 19:45〜20:45 やさしいパワーヨガ 安谷 知代加 ⑳
- 21:00〜21:45 Uバウンド 永峯 政樹 ⑳

STUDIO #2
- 18:00〜21:00 GOLF PT枠 今泉 学

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

STUDIO #3 B
- 10:10〜10:55 【グループフィットネス】Conditioning Stretch 政 直輝 ⑥
- 12:10〜12:55 Yogaビギナー 政 直輝 ⑩
- 13:10〜13:55 【グループフィットネス】MINDFULNESS 伊東 佑季 ⑥
- 14:15〜14:45 サーキットトレーニング 向段 郁哉 ⑥
- 15:15〜15:45 骨盤リズムボール 山崎 結花子 ⑩
- 18:10〜18:55 【グループフィットネス】Conditioning Stretch 佐藤 慎也 ⑥
- 19:10〜19:55 イージーストレッチ 橋口 海翔 ⑩
- 20:20〜20:55 【グループフィットネス】Street Dance Advance 平山 智章 ⑥

火曜

STUDIO #1 A
- 11:10〜11:55 フリースタイルダンス SYU ⑳
- 12:10〜13:10 ZUMBA® 60 Rye緑 ⑳
- 13:30〜14:20 ラテンエレガンテ Mutsumi ⑳
- 15:10〜15:55 ラディカルパワー 丸山 怜奈 ⑳
- 16:10〜16:55 【バーチャルフィットネス】オキシジェノ ⑳
- 18:00〜18:45 【バーチャルフィットネス】メガダンス ⑳
- 19:00〜20:00 ZUMBA® 60 城丸 加代子 ⑳
- 20:20〜21:05 Uバウンド 勝田 寿徳 ⑳
- 21:20〜21:50 X55 勝田 寿徳 ⑳

STUDIO #2
- 16:10〜16:55 【グループフィットネス】Dynamic Swing/Throwing 添田 千弘 ⑤

STUDIO #3 A
- 10:15〜11:45 TRX ビギナー 政 直輝 ⑥
- 12:10〜12:55 Yogaビギナー 政 直輝 ⑩
- 14:15〜14:45 サーキットトレーニング 向段 郁哉 ⑥
- 15:15〜15:45 骨盤リズムボール 山崎 結花子 ⑩

水曜

STUDIO #1 A
- 10:15〜10:35 【バーチャルフィットネス】ストレッチング ⑳
- 11:00〜12:00 気功太極拳Ⅰ 大庭 恵子 ⑳
- 12:15〜12:45 コアコンディショニング 政 直輝 ⑳
- 13:00〜14:00 ピラティス 60 HITOMI ⑳
- 14:20〜15:05 Uバウンド 渋谷 美月 ⑳
- 15:20〜16:05 アロマヨガ KUMIKO ⑳
- 16:20〜16:50 NEW 【バーチャルフィットネス】ハイパーC ⑳
- 18:30〜19:30 バレエ 古閑森 千絵 ⑳
- 19:50〜20:35 SINTEX 橋 史哉 ⑳
- 20:50〜21:35 パワーカーディオ 橋 史哉 ⑳

STUDIO #2
- 18:40〜19:40 ベリーダンス Kumi ⑩

STUDIO #3 A
- 12:00〜12:40 チアエクササイズ RFCチアリーダー ⑩
- 13:00〜13:45 ZUMBA® 45 早弥香 ⑩
- 14:00〜15:00 フラダンス 清水 朋子 ⑩
- 15:20〜16:05 【グループフィットネス】Street Dance Advance 平山 智章 ⑥
- 19:00〜19:40 【有料カルチャークラス】空手 西村 誠司 ⑩
- 19:50〜20:50 リラクゼーションヨガ 安谷 知代加 ⑩

木曜

STUDIO #1 A
- 10:15〜10:35 【バーチャルフィットネス】ストレッチング ⑳
- 11:40〜12:40 ストレッチヨガ 岸 由美 ⑳
- 13:00〜13:45 ラディカルパワー 橘 史哉 ⑳
- 14:00〜15:00 【有料カルチャークラス】ジャズダンス 巽 慎之介 ⑳
- 15:10〜15:55 【グループフィットネス】Street Dance Advance 平山 智章 ⑥
- 16:10〜16:55 【バーチャルフィットネス】Uバウンド ⑳
- 18:15〜18:45 ウォーク＆ジョグ 仲摩 圭之助 ⑤
- ※トレッドミルエリア
- 19:10〜20:10 ZUMBA® 60 Rye緑 ⑳
- 20:30〜21:15 ストリートダンス 平山 智章 ⑳

STUDIO #2

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

金曜

STUDIO #1 A
- 10:15〜10:35 【バーチャルフィットネス】ラディカル・ヨガ ⑳
- 11:00〜12:00 気功太極拳Ⅱ 大庭 恵子 ⑳
- 12:10〜13:10 ZUMBA® 60 土井 節子 ⑳
- 13:20〜14:05 イージーエアロ Low 土井 節子 ⑳
- 14:20〜14:50 フットコンディショニング 平山 智章 ⑳
- 15:10〜15:55 ヨガ 45 安谷 知代加 ⑳
- 16:10〜16:55 【バーチャルフィットネス】ラディカルパワー ⑳
- 18:00〜19:00 ZUMBA® 60 Rye緑 ⑳
- 19:15〜20:15 HIPHOPダンス AIKA ⑳

STUDIO #2
- 14:10〜14:55 【グループフィットネス】Dynamic Swing/Throwing 添田 千弘 ⑤
- 18:10〜18:55 【グループフィットネス】Dynamic Swing/Throwing 佐藤 慎也 ⑤
- 19:15〜19:45 骨盤リズムボール 岡本 彩花 ⑤

STUDIO #3 A
- 11:15〜11:45 イージーストレッチ 中武 凌汰 ⑩
- 12:15〜12:45 NEW TRXビギナー 高木 一平 ⑥
- 13:15〜13:45 NEW サーキットトレーニング 大水 武蔵 ⑥
- 15:20〜16:05 メガダンス 河田 典子 ⑩
- 18:15〜18:45 スタンディングピラティス 渋谷 美月 ⑩
- 19:10〜19:55 【グループフィットネス】Conditioning Stretch 伊東 佑季 ⑥
- 20:30〜21:15 【グループフィットネス】Street Dance Advance 平山 智章 ⑥

土曜

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

STUDIO #2
- GOLF PT枠 10:00〜18:00 今泉 学

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

日曜

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

STUDIO #2
- 12:00〜13:00 【有料カルチャークラス】フラダンス 瀬戸園子(第1・3週) 長谷川真紀子(第2・4週) ⑤

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

2022.12 *TOTAL* ***Workout*** 福岡店 スタジオレッスン＆PremiumFitness プログラム

月曜

STUDIO #1

- 10:15〜10:35 【バーチャルフィットネス】ストレッチング ⑳
- 11:00〜12:00 デビューバレエ 稲永 理恵 ⑳
- 12:15〜13:15 アライメントストレッチ 巽 慎之介 ⑳
- 13:30〜14:30 ストレッチヨガ 岸 由美 ⑳
- 15:15〜15:45 サーキットトレーニング 山本 恭平 ⑥
- 16:10〜16:55 【バーチャルフィットネス】ファイドウ ⑳
- 18:40〜19:25 ラディカルパワー 永峯 政樹 ⑳
- 19:45〜20:45 やさしいパワーヨガ 安谷 知代加 ⑳
- 21:00〜21:45 Uバウンド 永峯 政樹 ⑳

STUDIO #2

- GOLF PT枠 18:00〜21:00 今泉 学

STUDIO #3

- 11:00〜12:00 美和子 ⑩
- 12:15〜12:45 【グループフィットネス】TRX ビギナー 政 直輝 ⑥
- 13:30〜14:15 イージーエアロ Hi&Low 大庭 めぐみ ⑩
- NEW 15:15〜15:45 骨盤リズムボール 山崎 結花子 ⑩
- 18:10〜18:55 【グループフィットネス】Conditioning Suspention Exercise 添田 千弘 ⑥
- 19:10〜19:55 【グループフィットネス】Pilates 清永 裕美子 ⑥
- NEW 20:10〜20:55 【グループフィットネス】Conditioning Stretch 政 直輝 ⑥

火曜

STUDIO #1

- NEW 10:15〜10:35 【バーチャルフィットネス】ラディカル・ヨガ ⑳
- 11:10〜11:55 フリースタイルダンス SYU ⑳
- 12:10〜13:10 ZUMBA® 60 Rye緑 ⑳
- 13:30〜14:20 ラテンエレガンテ Mutsumi ⑳
- 15:10〜15:55 ラディカルパワー 丸山 怜奈 ⑳
- 16:10〜16:55 【バーチャルフィットネス】オキシジェノ ⑳
- 18:00〜18:45 【バーチャルフィットネス】メガダンス ⑳
- 19:00〜20:00 ZUMBA® 60 城丸 加代子 ⑳
- 20:20〜21:05 Uバウンド 勝田 寿徳 ⑳
- 21:20〜21:50 X55 勝田 寿徳 ⑳

STUDIO #2

- NEW 16:10〜16:55 【グループフィットネス】Dynamic Swing/Throwing 添田 千弘 ⑤
- NEW 18:00〜18:45 ボクササイズ 福嶋 康誠 ⑤
- NEW 19:00〜19:30 HIIT 福嶋 康誠 ⑤

STUDIO #3

- 11:15〜11:45 TRX ビギナー 政 直輝 ⑥
- 12:10〜12:55 Yogaビギナー 政 直輝 ⑩
- 14:15〜14:45 サーキットトレーニング 向段 郁哉 ⑥
- 18:10〜18:55 【グループフィットネス】Conditioning Stretch 佐藤 慎也 ⑥
- 19:15〜19:45 イージーストレッチ 橋口 海翔 ⑩
- 20:10〜20:55 【グループフィットネス】Street Dance Advance 平山 智章 ⑥

水曜

STUDIO #1

- 10:15〜10:35 【バーチャルフィットネス】ストレッチング ⑳
- 11:00〜12:00 気功太極拳Ⅰ 大庭 恵子 ⑳
- 12:15〜12:45 コアコンディショニング 政 直輝 ⑳
- 13:00〜14:00 ピラティス 60 HITOMI ⑳
- 14:20〜15:05 Uバウンド 渋谷 美月 ⑳
- 15:20〜16:05 アロマヨガ KUMIKO ⑳
- 16:20〜16:50 【バーチャルフィットネス】ハイパーC ⑳
- 18:30〜19:30 バレエ 古閑森 千絵 ⑳
- 19:50〜20:35 SINTEX 橋 史哉 ⑳
- 20:50〜21:35 パワーカーディオ 橋 史哉 ⑳

STUDIO #2

STUDIO #3

- 12:00〜12:40 チアエクササイズ RFCチアリーダー ⑩
- 12:50〜13:35 ZUMBA® 45 早弥香 ⑩
- 14:00〜15:00 フラダンス 清水 朋子 ⑩
- 15:20〜16:05 【グループフィットネス】Street Dance Advance 平山 智章 ⑥
- 18:40〜19:40 ベリーダンス Kumi ⑩
- 20:00〜20:50 【有料カルチャークラス】空手 西村 誠司 ⑩
- 21:00〜21:45 リラクゼーションヨガ 安谷 知代加 ⑩

木曜

STUDIO #1

- 10:15〜10:35 【バーチャルフィットネス】ストレッチング ⑳
- 11:40〜12:40 ストレッチヨガ 岸 由美 ⑳
- 13:00〜13:45 ラディカルパワー 橘 史哉 ⑳
- 14:00〜15:00 【有料カルチャークラス】ジャズダンス 巽 慎之介 ⑳
- 15:10〜15:55 【グループフィットネス】Street Dance Advance 平山 智章 ⑥
- 16:10〜16:55 【バーチャルフィットネス】Uバウンド ⑳
- 18:10〜18:55 ウォーク＆ジョグ 仲摩 圭之助 ⑤
- ※トレッドミルエリア
- 19:10〜20:10 ZUMBA® 60 Rye緑 ⑳
- 20:30〜21:15 ストリートダンス 平山 智章 ⑳

STUDIO #2

- NEW 15:15〜15:45 イージーストレッチ 山崎 結花子 ⑤

STUDIO #3

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

金曜

STUDIO #1

- 10:15〜10:35 【バーチャルフィットネス】ラディカル・ヨガ ⑳
- 11:00〜12:00 気功太極拳Ⅱ 大庭 恵子 ⑳
- 12:15〜13:10 ZUMBA® 60 土井 節子 ⑳
- 13:20〜14:05 イージーエアロ Low 土井 節子 ⑳
- 14:20〜14:50 フットコンディショニング 平山 智章 ⑳
- 15:20〜16:05 ヨガ 45 安谷 知代加 ⑳
- 16:10〜16:55 【バーチャルフィットネス】ラディカルパワー ⑳
- 18:00〜19:00 ZUMBA® 60 Rye緑 ⑳
- 19:15〜20:15 HIPHOPダンス AIKA ⑳

STUDIO #2

- 18:10〜18:55 【グループフィットネス】Dynamic Swing/Throwing 佐藤 慎也 ⑤

STUDIO #3

- 11:15〜11:45 イージーストレッチ 中武 凌汰 ⑩
- 12:15〜12:45 TRXビギナー 高木 一平 ⑥
- 13:15〜13:45 サーキットトレーニング 大水 武蔵 ⑥
- NEW 14:10〜14:55 【グループフィットネス】Conditioning Stretch 添田 千弘 ⑥
- 15:20〜16:05 メガダンス 河田 典子 ⑩
- 18:10〜18:55 スタンディングピラティス 渋谷 美月 ⑩
- 19:15〜19:45 骨盤リズムボール 岡本 彩花 ⑩
- 20:30〜21:15 【グループフィットネス】Street Dance Advance 平山 智章 ⑥

土曜

STUDIO #1

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

STUDIO #2

- GOLF PT枠 10:00〜18:00 今泉 学

STUDIO #3

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

日曜

STUDIO #1

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

STUDIO #2

- 12:00〜13:00 【有料カルチャークラス】フラダンス 瀬戸園子(第1・3週) 長谷川真紀子(第2・4週) ⑤

STUDIO #3

- 10:15〜10:45 ウォーク＆ジョグ 仲摩 圭之助 ⑤
- ※トレッドミルエリア
- 11:10〜12:10 パワーヨガ 美和子 ⑩
- 14:15〜14:45 TRXビギナー 政 直輝 ⑥
- 15:10〜15:55 【グループフィットネス】Body re-Tuning 佐藤 慎也 ⑥
- 16:15〜16:45 骨盤リズムボール 政 直輝 ⑩
- NEW 17:10〜17:55 【グループフィットネス】MINDFULNESS 政 直輝 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